

**LAPORAN INDIVIDU  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

Lokasi

**SMP NEGERI 3 MLATI**

Gedongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

Disusun dan diajukan guna memenuhi  
persyaratan dalam menempuh  
Mata Kuliah PPL



Disusun oleh:  
Listyan Sumpani  
11601244109

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)  
Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014 di SMP Negeri 3 Mlati Sleman

Nama : Listyan Sumpani  
NIM : 11601244109  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di  
SMP Negeri 3 Mlati Sleman. Terhitung sejak tanggal 1 Juli 2014 sampai  
dengan 17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan  
berikut ini.

Yogyakarta, 24 September 2014

Guru Pembimbing,



**M. Mundi Lestari, S.Pd**  
NIP 19620328 198502 2 001

Dosen Pembimbing PPL,



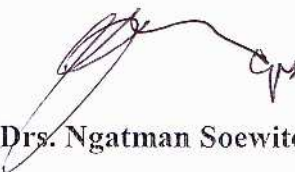
**RR. Indah Mustikawati, SE.Akt., M.Si**  
NIP 19681014 199802 2 001

Kordinator PPL,



**Suharsana, A.Md.Pd**  
NIP 19600219 198103 1 006

Dosen Pembimbing Lapangan,



**Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.**  
NIP 19670605 199403 1 001

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 3 Mlati,



**Dra. Nur Wahyuni Hidayati**  
NIP 19580411 198303 2 004

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktik pengalaman lapangan ( PPL ) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan Praktik mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Dalam pelaksanaan PPL di SMP N 3 Mlati terdiri dari 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2 Mahasiswa dari Jurusan Pendidikan IPS , 2 mahasiswa dari jurusan Pendidikan Bahasa Jawa, 2 Mahasiswa jurusan Pendidikan Kerajinan, 2 Mahasiswa dari jurusan PKnH, dan 2 Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk calon guru atau calon pendidik sebagai tenaga kependidikan yang profesional.

#### **A. Analisis Situasi**

Mahasiswa sebelum melaksanakan program PPL, terlebih dahulu melakukan beberapa rangkaian kegiatan observasi, baik itu melalui pengamatan terhadap situasi dan lingkungan sekolah yang bersangkutan maupun pada saat proses pembelajaran sedang berlangsung.

Kegiatan observasi ini bertujuan untuk mengenal, mengetahui, serta mengidentifikasi kondisi lingkungan sekolah, manajerial serta hal lain sebagai penunjang kegiatan akademik yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan mahasiswa dalam mempersiapkan rancangan program kegiatan PPL yang akan dijalani selama periode 1 Juli – 17 September 2014.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, adapun kegiatan tersebut menghasilkan analisis situasi sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Singkat Sekolah**

SMP N 3 Mlati Sleman yang berada di Gedongan, Tirtoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Mempunyai tenaga pengajar sebanyak 31 pengajar yang terdiri dari 28 berstatus Pegawai Negeri Sipil dan 3

berstatus sebagai Honorer, 13 Tenaga Administrasi, 3 Petugas Kebersihan dan Seorang Petugas Keamanan.

SMP Negeri 3 Mlati ini telah meraih banyak prestasi, dibuktikan dengan banyaknya piala yang berjejer rapi di etalase piala di pintu masuk sekolah dan ruang tamu. Kejuaraan yang pernah diikuti antara lomba TONTI antar SMP, drumband dan lain lain.

## **2. Visi dan Misi sekolah**

### **VISI**

**”Berbudaya, Berprestasi dan Beriman (BUDIMAN)”**

Indikator :

1. Berbudaya membaca dan belajar
2. Berbudaya bersih dan indah
3. Berbudaya tertib dan disiplin
4. Berbudaya sopan dan berperilaku positif
5. Berbudaya serta berperilaku positif terhadap lingkungan hidup
6. Berprestasi dalam bidang akademik
7. Berprestasi dalam bidang olahraga dan seni
8. Rajin beribadah dan aktif dalam keagamaan
9. Berbudi pekerti luhur

### **MISI**

1. Melaksanakan kegiatan belajar dan bimbingan secara aktif
2. Melaksanakan pembinaan kepada para siswa yang memiliki potensi dalam OR dan Seni
3. Melaksanakan pembelajaran Mulok, PLH, B. Jawa, PKK, Anyam
4. Melaksanakan pembinaan agama sesuai dengan agama dan kepercayaan yang dianut oleh siswa untuk mewujudkan perilaku positif
5. Melaksanakan pembelajaran yang terintegrasikan dengan LH.

## **3. Gedung dan Fasilitas Sekolah**

SMP N 3 Mlati terletak di wilayah Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Bangunan SMP N 3 Mlati ini beralamat di Gedongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Adapun letak dan kondisi fisik SMP N 3 Mlati secara garis besar dapat digambarkan sebagai berikut :

### **a. Ruang Kelas**

Ruang kelas terdiri dari 4 ruang untuk kelas VII A, B, C, D, 4 ruang untuk kelas VIII A, B, C, D, dan 4 ruang untuk kelas IX A,

B, C, D. Setiap kelas mempunyai luas 7x9 meter<sup>2</sup> dilengkapi fasilitas yang cukup lengkap untuk kegiatan belajar mengajar. Setiap kelas dilengkapi dengan white board, papan organisasi kelas, papan absen peserta didik, dan beberapa pelengkap kelas lainnya. Bahkan seluruh kelas sudah dilengkapi dengan LCD yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

b. Data Ruang Belajar Lainnya.

No.	Jenis Ruangan	Jumlah (Buah)	Ukuran (m <sup>2</sup> )	Kondisi
1.	Perpustakaan	1	72	Baik
2.	Lab IPA	2	228	Baik
3.	Ketrampilan	1	48	Baik
4.	Lab. Komputer	2	63 163	Baik

c. Data Ruang Kantor

No.	Jenis Ruangan	Jumlah (buah)	Ukuran (pxl)	Kondisi *)
1.	Kepala Sekolah	1	7x4	Baik
3.	Guru	1	13x7	Baik
4.	Tata Usaha	1	9x7	Baik
5.	Tamu	1	4x3	Baik

d. Data Ruang Penunjang

No.	Jenis Ruangan	Jumlah (buah)	Ukuran (pxl)	Kondisi
1.	Gudang	1	6X3	Cukup
2.	Dapur	1	3x4	Baik
4.	KM/WC Guru	2	2X2	Cukup
5.	KM/WC Peserta didik	6	7X2	Baik

6.	Kesiwaan	1	6X8	Baik
7.	UKS	1	6X4	Baik
9.	OSIS	1	4X3	Baik
10.	Ibadah	1	8X8	Baik
12.	Koperasi	1	7X4	Baik
14.	Kantin	2	7x3	Cukup
15.	Rumah Pompa/ Menara air	1	1.5x1.5	Baik
16.	Bangsas Kendaraan	1	5x30	Cukup
17.	Rumah Penjaga	2	6x5	Baik
18.	Pos Jaga	1	2x2	Baik

e. Lapangan Olahraga dan Upacara

No.	Lapangan	Jumlah (Buah)	Ukuran (pxl)	Kondisi	Keterangan
1.	Lapangan Olahraga				
	a. Basket	1	15x27	Baik	
	b. Volly	1	9x18	cukup	
	c. Tenis Meja	2	2,74x1, 525	Baik	
2.	Lapangan Upacara	1	32 x 28	Baik	

**4. Kondisi dan Potensi Siswa**

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa jumlah setiap kelas VII, VIII dan IX masing-masing 32 peserta didik. Satu Tingkat terdiri dari 4 kelas yaitu kelas A, B, C dan D. Jumlah kelas di SMP N 3 Mlati ada 12 kelas. Secara umum kondisi dan potensi peserta didik di SMP Negeri 3 Mlati mempunyai kemampuan yang cukup memadai untuk mengikuti KBM dengan baik. Penampilan peserta didik baik, berpakaian rapi dan sopan

serta aktif dalam kegiatan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler. Dilihat dari potensinya, peserta didik di SMP N 3 Mlati juga mempunyai potensi di bidang akademik dan non-akademik. Pengembangan prestasi peserta didik di bidang non-akademik didukung oleh sekolah dengan adanya program pengembangan diri yang dilakukan setiap hari Sabtu. Sekolah memberi fasilitas guru pembimbing sesuai program pengembangan diri yang ditawarkan. Diantaranya yaitu pengembangan diri program TONTI, Pramuka, Drumband, Membatik, dan lain-lain. Peserta didik bebas memilih program tersebut disesuaikan dengan kemampuan yang dimilikinya. Kegiatan ini membantu peserta didik mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan maksimal.

Selain kegiatan observasi selama PPL, mahasiswa juga mengadakan observasi kelas yang dilakukan sebelum kegiatan Praktik mengajar dilakukan. Observasi kelas ini dilakukan untuk mengetahui keadaan kelas, peserta didik, dan segala sesuatu yang berhubungan dengan proses belajar mengajar. Observasi juga dilakukan ketika berlangsung kegiatan pembelajaran oleh guru di kelas maupun di lapangan. Hal ini dilakukan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan pengalaman awal mengenai tugas seorang guru sebagai fasilitator dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Hasil observasi kelas dapat dilihat pada lampiran hasil observasi kelas dibagian akhir laporan ini.

## **B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL**

### **1. Perumusan masalah**

Setelah dilakukan observasi, terdapat beberapa permasalahan yang dirasa perlu adanya pemecahan. Permasalahan yang ditemukan adalah kurang optimalnya penggunaan sarana atau fasilitas terutama menyangkut media pembelajaran untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) dan kualitas sekolah sendiri. Minimnya pengelolaan juga menjadi kendala dalam proses pengembangan yang direncanakan. Pendekatan, pengarahan dan pembinaan dari pihak pendidik sangatlah perlu agar siswa termotivasi untuk lebih kreatif dan mampu mengembangkan diri baik dari segi intelektual, bakat dan minat, dan tidak ketinggalan dari segi religiusnya.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil observasi, maka kelompok PPL UNY di SMP N 3 Mlati berusaha merancang program kerja yang diharapkan dapat menjadi stimulus awal bagi pengembangan sekolah. Program kerja yang direncanakan telah mendapat persetujuan Kepala Sekolah, Dosen Pembimbing Lapangan dan hasil mufakat antara guru pembimbing dengan mahasiswa, yang disesuaikan dengan disiplin ilmu, keahlian dan kompetensi yang dimiliki oleh setiap personel yang tergabung dalam tim PPL UNY. Program kerja tersebut diharapkan dapat membangun dan memberdayakan segenap potensi yang dimiliki oleh SMP N 3 Mlati.

Perencanaan dan penentuan kegiatan yang telah disusun mengacu pada pemilihan kriteria berdasarkan:

1. Maksud, tujuan, manfaat, kelayakan dan fleksibilitas program
2. Potensi guru dan siswa
3. Waktu dan fasilitas yang tersedia
4. Kebutuhan dan dukungan dari guru, karyawan, dan siswa
5. Kemungkinan yang berkesinambungan

## **2. Rancangan Kegiatan PPL**

PPL yang dilaksanakan mahasiswa UNY merupakan kegiatan kependidikan yang bersifat intra kulikuler. Namun dalam pelaksanaannya melibatkan banyak unsur yang terkait. Oleh karena itu, agar pelaksanaan PPL dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan adanya persiapan yang matang dari berbagai pihak yang terkait yaitu mahasiswa, dosen pembimbing, sekolah/instansi tempat PPL, guru pembimbing serta komponen yang terkait dengan pelaksanaan PPL.

Kegiatan PPL UNY 2014 dilaksanakan dari tanggal 1 Juli sampai 17 September 2014. Akan tetapi pada praktiknya kegiatan PPL dilaksanakan secara intensif mulai dari tanggal 6 Agustus 2014. Adapun rangkaian kegiatan ini sebenarnya dimulai sejak di kampus dengan mata kuliah Pengajaran Mikro.

Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2014 dapat dilihat pada tabel 1:

Jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2015

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Penyerahan mahasiswa untuk observasi	24 Februari 2014	SMP N 3 Mlati
2.	Pembekalan PPL	23-24 Juni 2014	FIK UNY
3.	Penerjunan mahasiswa ke sekolah	1 Juli 2014	SMP N 3 Mlati
5.	Pelaksanaan PPL	2 Juli-15 September 2014	SMP N 3 Mlati
6.	Praktik mengajar	6 Agustus-12 September 2014	SMP N 3 Mlati
7.	Penyelesaian laporan/ujian	8-17 September 2014	SMP N 3 Mlati
8.	Penarikan mahasiswa PPL	17 September 2014	SMP N 3 Mlati

Secara garis besar, rangkaian kegiatan PPL ini meliputi :

**a. Tahap Persiapan di Kampus**

Mahasiswa yang boleh mengikuti PPL adalah mahasiswa yang dinyatakan lulus dalam mata kuliah Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching*. Pengajaran Mikro atau *Micro Teaching* merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa di jurusan kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Mata kuliah ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar (*real teaching*) disekolah dalam program PPL.

**b. Penyerahan Mahasiswa untuk Observasi**

Penyerahan mahasiswa untuk melakukan observasi di sekolah dilakukan pada tanggal 24 Februari 2014. Kegiatan observasi dimaksudkan untuk mengetahui kondisi fisik dan non fisik dari SMP N 3 Mlati. Penyerahan ini diserahkan oleh Dosen Pembimbing Lapangan UNY 2014 (RR. Indah Mustikawati, SE.Akt., M.Si) dan diterima oleh Wakil Kepala Sekolah Bapak Sunarto, koordinator PPL sekolah bapak Suharsana, A.Md.Pd, beberapa guru mata pelajaran yang sesuai dengan Program Studi masing-masing mahasiswa dan Mahasiswa PPL UNY 2014 yang berjumlah 12 orang.

**c. Pembekalan PPL**

Pembekalan dilaksanakan pada tanggal 23-24 Juni 2014. Kegiatan pembekalan diadakan dengan maksud memberikan bekal untuk melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah. Pada pembekalan ini juga diberikan materi mengenai petunjuk teknis pelaksanaan PPL dalam kaitannya dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di sekolah.

**d. Penerjunan Mahasiswa ke SMP N 3 Mlati**

Penerjunan mahasiswa PPL dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2014. Pada tanggal tersebut mahasiswa langsung melakukan kegiatan yang sudah terdaftar dalam program kerja PPL.

**e. Observasi Lapangan**

Observasi Lapangan merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan, iklim dan norma yang berlaku di SMP N 3 Mlati. Pengenalan ini dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Sedangkan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan individu dari masing-masing mahasiswa, dan disertai dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

Adapun hal-hal yang menjadi fokus kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

- 1) Perangkat Pembelajaran
- 2) Proses Pembelajaran
- 3) Perilaku/Keadaan Siswa

**f. Observasi Pembelajaran di Kelas dan Persiapan Perangkat Pembelajaran**

Dalam observasi ini mahasiswa mengamati proses pembelajaran pada guru pembimbing yang sedang mengajar. Hal ini ditujukan agar mahasiswa mendapat pengalaman dan pengetahuan serta bekal yang cukup mengenai bagaimana cara mengelola kelas yang sebenarnya, sehingga pada saat mengajar, mahasiswa mengetahui sikap apa yang harus diambil.

**g. Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan**

- 1) Persiapan Mengajar

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan, seperti melaksanakan pembagian jadwal dengan rekan satu jurusan, membuat

Rencanan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), konsultasi dengan guru pembimbing serta mempersiapkan materi beserta media tugas-tugas yang akan diberikan.

2) Pelaksanaan Praktik Mengajar

Praktik mengajar mulai dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2014 sampai 16 September 2014. Mahasiswa PPL melaksanakan praktik mengajar di kelas VII B, VII D, VIII A dan VIII C.

3) Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Sebelum melaksanakan praktik mengajar, praktikan konsultasi dengan guru pembimbing tentang materi apa saja yang akan disampaikan dan tentang rencana pembelajaran (RPP).

4) Praktik Persekolahan

Selain mengajar di kelas, praktikan juga melakukan praktik di persekolahan berupa administrasi sekolah. Dengan bimbingan dan arahan guru pembimbing, mahasiswa dapat mengetahui cara melakukan administrasi sekolah seperti program semester dan tahunan. Dengan demikian praktikan mengetahui tugas-tugas administrasi yang harus dilakukan oleh guru. Hal ini memberikan pengalaman berharga bagi praktikan dan dapat digunakan untuk bekal menjadi guru.

**h. Penyusunan Laporan PPL**

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dari pelaksanaan PPL dan merupakan pertanggungjawaban atas pelaksanaan PPL. Data yang digunakan untuk menyusun laporan diperoleh melalui praktik mengajar maupun praktik persekolahan. Hasil dari laporan ini diharapkan selesai dan dikumpulkan atau untuk disyahkan sebelum waktu penarikan.

**i. Penarikan Mahasiswa PPL**

Penarikan mahasiswa dari lokasi PPL, yaitu SMP N 3 Mlati, dilaksanakan pada tanggal 17 September 2014, yang juga menandai berakhirnya tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa PPL Universitas Negeri Yogyakarta.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, ANALISIS HASIL**

#### **A. PERSIAPAN**

##### **1. Observasi**

Persiapan yang dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan PPL, diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan atau observasi. Observasi yang dilakukan pada masa pra PPL wajib dilaksanakan. Observasi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat merancang program PPL sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 24-27 Februari 2014. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum. Observasi dibagi menjadi dua macam, yaitu:

##### **a. Observasi Potensi dan Pengembangan Sekolah**

Observasi potensi dan pengembangan sekolah dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2014. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum.

Keadaan sekolah secara umum sudah tersedia fasilitas yang cukup antara lain alat perkantoran dan komputer, koperasi sekolah, kantin sekolah, perpustakaan dan laboratorium IPA, laboratorium komputer, musholah sudah cukup baik. Keadaan lingkungan sekolah sudah terdapat pengijauan terutama taman yang tertata rapi.

Sekolah memiliki beberapa media pembelajaran seperti laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium komputer, laboratorium multi media, lapangan basket, dan ruangan ketrampilan. Akan tetapi belum sepenuhnya dimanfaatkan secara maksimal oleh para siswa.

Ruangan UKS sudah tersedia, namun masih perlu adanya pengelolaan UKS baik dari guru maupun dari siswa dengan cara

menunjuk Pembina dan pengurus UKS. Disamping itu obat-obatan masih dirasa kurang. Ruang OSIS yang tersedia masih perlu untuk dirapikan agar kegiatan OSIS berjalan lebih lancar.

#### **b. Observasi Proses Pembelajaran**

Observasi ini bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman pendahuluan mengenai tugas guru khususnya tugas mengajar. Observasi sebagai gambaran bagi mahasiswa khususnya praktikan sendiri bagaimana proses kegiatan belajar mengajar berjalan dengan baik. Diskusi hasil observasi dalam pengajaran mikro sangat berguna sehingga mahasiswa dapat memprediksikan yang seharusnya dimiliki seorang guru dalam mengkondisikan kelas agar siswa memiliki minat terhadap materi yang diberikan.

Adapun yang menjadi obyek dari observasi ini adalah :

##### **❖ Perangkat Pembelajaran**

- Satuan Pembelajaran

Guru Olahraga di SMP N 3 Mlati menggunakan pedoman yang terdapat dalam Kurikulum 2013 untuk kelas VII dan VII serta Kurikulum tingkat satuan pendidikan untuk kelas IX sebagai pedoman dalam mengajar. Namun, guru tersebut tidak hanya berpatokan pada kurikulum, tetapi juga mengembangkan materi.

- Rencana Pembelajaran

Guru Olahraga di SMP N 3 Mlati juga membuat rencana kerja tahunan dan rencana kerja semester.

##### **❖ Proses Pembelajaran**

- Membuka Pelajaran

Guru mengucapkan salam, melakukan presensi, apersepsi, menanyakan keadaan siswa, kemudian guru langsung memberikan sedikit penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.

- Penyajian Materi

Materi disampaikan dengan metode ceramah, demonstrasi, resiprokal, permainan dan sedikit memberikan contoh gerakan tentang materi yang akan diajarkan kepada peserta didiknya.

- Penggunaan bahasa

Guru Olahraga di SMP N 3 Mlati menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Jawa.

- Penggunaan waktu

Guru menggunakan setiap pertemuan untuk menyelesaikan satu materi, tetapi ada sebagian materi yang diselesaikan dalam 2x pertemuan.

- Gerak

Guru selalu bergerak memantau setiap gerakan yang di praktikkan oleh siswa agar dapat mengetahui bahwa peserta didiknya mengikuti pembelajaran dengan serius.

- Cara memotivasi Siswa

Untuk memotivasi siswa, guru memberi pujian pada siswa yang melakukan pekerjaan dengan baik, guru juga memberikan saran cara belajar yang baik dan tepat.

- Teknik Bertanya

Dalam bertanya, singkat tetapi tepat, sehingga mudah dimengerti siswa.

- Teknik Penguasaan Kelas

Guru memberikan peringatan terhadap peserta didiknya yang tidak melakukan pembelajaran dengan serius.

- Penggunaan Media

Guru menggunakan buku pendamping dan sumber-sumber yang lain sebagai media pembelajaran.

- Bentuk dan cara Evaluasi

Guru memberikan pengarahannya terhadap gerakan peserta didik yang salah dan peserta di berikan waktu untuk bertanya tentang materi yang telah diajarkan.

- Menutup Pelajaran

Guru menutup pelajaran dengan membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari.

- ❖ **Perilaku Siswa**

- Perilaku siswa di dalam kelas.

Siswa cenderung serius dalam mengikuti pembelajaran. Tetapi ada beberapa siswa yang tidak memperhatikan apa yang diajarkan oleh guru.

- Perilaku siswa di luar kelas.

Secara umum siswa sopan dengan para guru, setiap bertemu guru maupun mahasiswa PPL selalu menyapa. Kegiatan ini berkaitan dengan peraturan sekolah tentang 3 S (senyum, salam, sapa).

#### **Sebelum Masuk Kelas Pagi**

- Siswa bersalaman di depan gerbang dengan guru dan mahasiswa PPL.
- Sebelum bel masuk kelas banyak yang nongkrong di depan kelas.
- Setiap hari sabtu sebelum pelajaran diawali dengan membaca Al-Quran dan kerja bakti.

## **2. Pengajaran Mikro / *Micro Teaching***

*Micro Teaching* atau disebut juga pengajaran mikro adalah pengajaran dimana mahasiswa berada dalam kelompok kecil. Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung atau keadaan yang nyata.

Pengajaran mikro dilaksanakan di program studi (prodi) masing-masing fakultas oleh dosen pembimbing pengajaran mikro dan dikoordinasi oleh seorang koordinator pengajaran mikro tingkat prodi maupun tingkat fakultas. Pengajaran mikro dilakukan pada semester VI. Pelaksanaan pengajaran mikro melibatkan unsur-unsur dosen pembimbing pengajaran mikro, staf PPL, lembaga lain yang terkait seperti sekolah/lembaga tempat praktik mengajar, guru/instruktur, dan mahasiswa/siswa. Kegiatan kuliah pengajaran mikro lebih menekankan pada latihan, yang meliputi orientasi pengajaran mikro yang dilaksanakan sebelum perkuliahan pengajaran mikro, observasi pembelajaran dan kondisi sekolah/lembaga, dan praktik pengajaran mikro. Dalam pelaksanaan praktik pengajaran mikro, mahasiswa dilatih keterampilan dasar mengajar yang meliputi keterampilan dasar mengajar terbatas dan keterampilan dasar mengajar terpadu.

Untuk program studi PJKR, kegiatan ini dilakukan dengan dibagi ke dalam kelompok-kelompok, dan setiap kelompok beranggotakan 6 - 8 mahasiswa yang diampu oleh satu dosen pembimbing. Hal ini bertujuan agar mahasiswa lebih fokus dalam

kegiatan pengajaran mikro ini. Pengajaran mikro ini dilakukan minimal 4 kali praktik untuk tiap mahasiswa.

a. Manfaat dari pengajaran mikro itu sendiri antara lain:

- 1) Mahasiswa menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi di dalam proses pembelajaran di kelas.
- 2) Mahasiswa menjadi lebih siap untuk melakukan kegiatan praktik pembelajaran di sekolah.
- 3) Mahasiswa dapat melakukan refleksi diri atas kompetensinya dalam mengajar.
- 4) Mahasiswa menjadi lebih tahu tentang profil guru atau tenaga kependidikan sehingga dapat berpenampilan sebagaimana seorang guru atau tenaga kependidikan.

b. Praktik pengajaran mikro adalah sebagai berikut:

- 1) Praktik pengajaran mikro meliputi :
  - Latihan menyusun RPP
  - Latihan menyusun kompetensi dasar mengajar terbatas
  - Latihan menyusun kompetensi dasar secara terpadu dan utuh
  - Latihan kompetensi kepribadian dan sosial yang terintegrasi pada kegiatan poin 3 serta latihan dalam pembuatan media pembelajaran
- 2) Praktik pengajaran mikro berusaha mengkondisikan mahasiswa calon guru memiliki profesi dan penampilan yang mencerminkan penguasaan 4 kompetensi, yakni pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.
- 3) Pengajaran mikro dibatasi aspek-aspek yang meliputi :
  - Jumlah siswa (6 orang)
  - Materi pelajaran
  - Waktu penyajian (15-30 menit)
  - Kompetensi (pengetahuan, keterampilan, dan sikap) yang dilatihkan.
- 4) Pengajaran mikro merupakan bagian integral dari mata kuliah praktik pengalaman lapangan bagi mahasiswa program S1 kependidikan.
- 5) Pengajaran mikro dilaksanakan di kampus dalam bentuk *peer-teaching* dengan bimbingan seorang *supervisor*.
- 6) *Pengajaran* mikro dilaksanakan dengan *supervisor* klinis.

## **B. PELAKSANAAN**

### **1. Persiapan mengajar**

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

a. Konsultasi dengan guru pembimbing.

Konsultasi guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar mahasiswa PPL.

b. Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Selain menggunakan buku paket, buku referensi yang lain juga digunakan agar proses belajar mengajar berjalan lancar, mahasiswa PPL juga harus menguasai materi. Yang dilakukan adalah menyusun materi dari berbagai sumber bacaan kemudian mahasiswa mempelajari materi itu dengan baik.

c. Penyusunan Rencana Pembelajaran dan silabus.

Penyusunan rencana pembelajaran dan silabus ini sangat diperlukan. Hal ini dilakukan guna persiapan atau skenario apa yang akan dilakukan pada saat mengajar. Selain itu pembuatan RRP ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh materi yang akan kita ajarkan. Dalam artian bahwa pembuatan RPP ini merupakan pedoman guru dalam mengajar.

d. Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan.

e. Pembuatan alat evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi

berupa latihan dan penugasan bagi siswa baik secara individu maupun kelompok.

## **2. Praktik Mengajar**

Pada tahap ini, praktikan melakukan praktik mengajar dengan pengawasan dan bimbingan dari guru pembimbing yang telah ditentukan oleh pihak sekolah pada setiap mahasiswa praktikan.

Praktik mengajar dimulai secara intensif pada tanggal 6 Agustus 2014 sampai dengan 12 September 2014 di kelas VII B, VII D, VIII A dan VIII C.

## **3. Evaluasi**

Pada tahap ini, praktikan dinilai oleh guru pembimbing, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktifitas mengajar di kelas dan lapangan, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas. Praktikan juga melakukan evaluasi terhadap murid-murid dengan melakukan *Evaluasi Hasil Pembelajaran*. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui sejauh mana kemampuan siswa yang telah diajar selama pelaksanaan PPL dalam menangkap materi yang diberikan.

## **C. Analisis Hasil Pelaksanaan**

Analisis hasil pelaksanaan PPL di SMP N 3 Mlati terdiri dari:

### **1. Analisis Pelaksanaan Program**

Rencana program PPL sudah disusun sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam pelaksanaannya, ada sedikit perubahan dari program yang telah disusun, tetapi perubahan-perubahan tersebut tidak memberikan pengaruh yang berarti dalam pelaksanaan PPL. Berdasarkan catatan-catatan, selama ini seluruh program kegiatan PPL dapat terealisasi dengan baik. Adapun seluruh program yang dilaksanakan adalah:

- Semua program yang telah kami susun
- Kegiatan khusus sekolah melibatkan mahasiswa PPL untuk berpartisipasi serta menjalin kerjasama yang dengan berbagai pihak.

### **2. Hambatan-hambatan**

Selama mahasiswa melaksanakan PPL di SMP N 3 Mlati , praktikan menemui beberapa hambatan, diantaranya adalah siswa sering berbicara sendiri, sarana prasarana yang belum memadai sehingga mengurangi keefektifan pembelajaran, adanya waktu libur sekolah sehingga mengurangi kegiatan yang direncanakan, siswa yang terlalu

aktif sehingga susah untuk di kondisikan dalam proses pembelajaran dan praktikkan harus bisa memotivasi supaya dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Melalui pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Mlati praktikan mempunyai gambaran yang jelas mengenai pelaksanaan KBM di sekolah beserta praktik persekolahannya. Dalam pelaksanaannya praktikan masih menemui beberapa permasalahan/ hambatan yang muncul. Hambatan itu antara lain:

- a. Dalam pelaksanaan KBM di kelas ada siswa yang mengganggu siswa lain
- b. Masih ada siswa yang bersifat apatis terhadap Pendidikan Jasmani
- c. Keterbatasan alat ajar dan kondisi alat yang tidak standar, sehingga siswa kesulitan dalam memahami dan melakukan praktik pada saat pelajaran Pendidikan Jasmani.

Dengan adanya permasalahan tersebut, praktikan dapat mengevaluasi diri yang nantinya dapat menjadikan praktikan lebih baik lagi.

Adapun hasil evaluasi tersebut adalah:

- a. Untuk mengatasi siswa yang ramai di kelas, praktikan menggunakan metode tanya jawab dan penyampaian materi dengan lebih santai yang banyak disukai siswa. Dengan metode ini para siswa harus siap untuk mengeluarkan pendapat, sehingga timbul motivasi untuk selalu memperhatikan.
- b. Pengajar harus selalu siap jika ditanya oleh siswa tentang arti suatu kata.

Pelaksanaan kegiatan PPL juga memberikan manfaat yang dapat diambil oleh praktikan. Manfaat itu antara lain:

- a. Dari pelaksanaan PPL di SMP Negeri 3 Mlati para mahasiswa dapat melatih kedisiplinan baik dari waktu maupun administrasinya.
- b. Mahasiswa dapat memahami fungsinya sebagai calon pendidik
- c. Dengan adanya PPL mahasiswa dapat melatih ketrampilan dan kemandirian.

Sedangkan apa yang telah praktikan laksanakan dalam kegiatan PPL, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan praktik mengajar telah memberikan bekal dan pengalaman bagi praktikan mulai dari persiapan materi mengajar sampai pada pengelolaan kelas.
- b. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran di SMP Negeri 3 Mlati dapat dikatakan berjalan dengan relatif baik, rapi, teratur dan efektif.
- c. Keberhasilan keseluruhan program dalam PPL tidak lepas dari kerjasama berbagai pihak., baik rekan-rekan PPL, sekolah, guru, siswa, maupun seluruh staf karyawan SMP Negeri 3 Mlati.

#### **B. Saran**

Selama melaksanakan PPL di SMP Negeri 3 Mlati para mahasiswa secara langsung dapat mengetahui pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang ada serta praktik persekolahannya. Oleh karena itu, kami dapat memberikan saran-saran bagi pihak sekolah maupun bagi pihak universitas.

Hubungan yang telah terjalin dengan baik antara pihak universitas dan pihak sekolah hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberikan masukan. Misalnya dalam peningkatan hasil proses belajar mengajar di sekolah

- a. Pihak universitas dapat memberikan informasi mengenai perkembangan teori.
- b. Pihak sekolah dapat memberikan informasi mengenai perkembangan kegiatan belajar mengajar di lapangan.

Dari keduanya dapat dipadukan untuk mendapatkan manfaat dalam meningkatkan keberhasilan pelaksanaan PPL.

## DAFTAR PUSTAKA

Tim Pembekalan KKN PPL. (2014). *Materi Pembekalan PPL Tahun 2014*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim Penyusun. (2014). *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/PPL Tahun 2014*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim Penyusun. (2014). *Panduan PPL UNY 2013*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

MATRIKS PELAKSANAAN PROGRAM KERJA PPL UNY  
TAHUN 2014

No. Kelompok :  
Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Alamat Sekolah : Tlogoadi, Mlati, Sleman

No	Program/ Kegiatan	Februari				Juli																																
		24	25	26	27	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	Penyerahan Mahasiswa PPL di SMP Negeri 3 Mlati	2																																				
2	Observasi PPL ke SMP Negeri 3 Mlati																																					
	Persiapan	2																																				
	Pelaksanaan		2	2	2																																	
3	PPDB 2014/2015					5	6	6	6		4	5	6	6	5	5																						
4	Masa Orientasi Peserta Didik Baru																		6	6	6	6	6	6														
5	Pembelajaran PJOK																																					
	Persiapan																																					
	Pelaksanaan																																					
	Evaluasi																																					
6	Persiapan Akreditasi Sekolah																																					
7	Penarikan Mahasiswa PPL di SMP Negeri 3 Mlati																																					
<b>Jumlah</b>		4	2	2	2	5	6	6	6			5	6	6	5	5		6	6	6	6	6	6															

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Mahasiswa,

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

Drs. Ngatman Soewito, M. Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

Listyan Sumpuni  
NIM. 11601244109



Jumlah
Jam
2
2
6
54
36
36
88
29
11
2
266

**MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY  
TAHUN 2014**

Nomor Kelompok :

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati

Alamat Sekolah : Tlogoadi, Mlati, Sleman

No	Program/ Kegiatan PPL	Jumlah Jam Per Minggu													Jumlah Jam
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	
1	Penyerahan Mahasiswa PPL di SMP Negeri 3 Mlati 24 Februari 2014	2													2
2	Observasi PPL ke SMP Negeri 3 Mlati														
	Persiapan	2													2
	Pelaksanaan 24-27 ebruari 2014	6													6
3	PPDB 2014/2015 2-12 Juli 2014		23	31											54
4	Masa Orientasi Peserta Didik Baru 14-19 Juli 2014				36										36
5	Pembelajaran PJOK														
	Persiapan							6	9	9	3	3	3	3	36
	Pelaksanaan							12	24	24	8	8	8	4	88
	Evaluasi							3	6	6	4	4	4	2	29
6	Persiapan Akreditasi Sekolah														
														11	11
	Penarikan PPL													2	2
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>266</b>

Mengetahui/ Menyetujui,

Kepala Sekolah,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Mahasiswa,

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

Drs. Ngatman Soewito, M. Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

Listyan Sumpani  
NIM. 11601244109



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014

F 02

Untuk Mahasiswa

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Alamat sekolah : Tlogoadi, Mlati, Sleman  
Guru Pembimbing : Mundi Lestari, S.Pd.

Nama Mahasiswa : Listyan Sumpani  
NIM : 11601244109  
Fak/Jur/Prodi : FIK/POR/PJKR  
Dosen Pembimbing : Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	24 Februari 2014	Penyerahan mahasiswa ke SMP Negeri 3 Mlati	Dalam penyerahan mahasiswa PPL UNY kepada sekolah SMP N 3 Mlati oleh DPL kelompok dan diterima oleh wakil kepala sekolah Bapak Narto dan dilanjutkan dengan perkenalan mahasiswa kepada guru-guru pembimbing masing-masing mata pelajaran. Kegiatan ini diikuti oleh 10 mahasiswa dimana ada 2 mahasiswa yang berhalangan hadir, wakil kepala sekolah dan guru-guru di SMP Negeri 3 Mlati.		
2	25 Februari 2014	Observasi ke sekolah	Observasi PPL dengan mengamati lingkungan sekolah secara umum, dan mengamati sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah dan kegiatan yang ada di sekolah baik wajib maupun ekstrakurikuler.		
3	26 Februari 2014	Observasi ke sekolah	Observasi dengan mengamati bagaimana guru Penjas yang ada di SMP Negeri 3 Mlati mengajar siswa dan mengamati sarana dan prasarana dalam Pendidikan Jasmani yang dimiliki oleh sekolah.		
4	27 Februari 2014	Observasi ke sekolah	Observasi Perangkat Pembelajaran Yang Digunakan Oleh Guru Pendidikan Jasmani, Meliputi Program Tahunan, Program Semester,		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY TAHUN 2014

F 02

Untuk Mahasiswa

			Silabus Dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
5	2 Juli 2014	PPDB tahun 2014/2015	Mempersiapkan tempat untuk kegiatan Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 yang meliputi, <ul style="list-style-type: none"><li>• Memasang tenda untuk pendaftar</li><li>• Tempat pengambilan formulir</li><li>• Tempat pengisian formulir</li><li>• Tempat penyerahan berkas dan persyaratan</li><li>• Tempat pemantauan hasil ranking pendaftaran</li></ul>		
6	3 Juli 2014	PPDB tahun 2014/2015	Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 dengan kegiatan mencatat peserta yang mengambil formulir pendaftaran dengan mencantumkan nama, asal sekolah dan nilai rata-rata Ujian.		
7	4 Juli 2014	PPDB tahun 2014/2015	Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 dengan kegiatan mencatat peserta yang mengambil formulir pendaftaran dengan mencantumkan nama, asal sekolah dan nilai rata-rata Ujian.		
8	5 Juli 2014		Penerimaan Peserta Didik Baru 2014/2015 dengan kegiatan mencatat peserta yang mengambil formulir pendaftaran dengan mencantumkan nama, asal sekolah dan nilai rata-rata Ujian.		
9	7 Juli 2014	PPDB tahun 2014/2015	Mempersiapkan tempat untuk pengumuman hasil seleksi masuk SMP Negeri 3 Mlati.		
10	8 Juli 2014	PPDB tahun 2014/2015	Pengumuman hasil seleksi masuk SMP Negeri 3 Mlati dan dilanjutkan dengan pengarahannya persyaratan yang perlu dilengkapi oleh peserta didik baru pada saat daftar ulang dengan jumlah siswa yang diterima 128 peserta.		
11	9 Juli 2014	PPDB tahun	Daftar ulang peserta didik baru yang telah diterima		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY TAHUN 2014

F 02

Untuk Mahasiswa

		2014/2015	di SMP Negeri 3 Mlati dengan menyerahkan berkas dan persyaratan yang telah tercantum dan diperlukan sebagai administrasi peserta didik baru di SMP Negeri 3 Mlati.		
12	10 Juli 2014	PPDB tahun 2014/2015	Daftar ulang peserta didik baru yang telah diterima di SMP Negeri 3 Mlati dengan menyerahkan berkas dan persyaratan yang telah tercantum dan diperlukan sebagai administrasi peserta didik baru di SMP Negeri 3 Mlati.		
13	11 Juli 2014	PPDB tahun 2014/2015	Daftar ulang peserta didik baru yang telah diterima di SMP Negeri 3 Mlati dengan menyerahkan berkas dan persyaratan yang telah tercantum dan diperlukan sebagai administrasi peserta didik baru di SMP Negeri 3 Mlati. Sampe hari ketiga daftar ulang, jumlah peserta yang telah diterima dan melakukan daftar ulang sebanyak 127 peserta dan 1 menyatakan mengundurkan diri.		
14	12 Juli 2014	MOPD tahun 2014/2015	Pengarahan kegiatan masa orientasi peserta didik baru 2014/2015		
15	14 Juli 2014	MOPD tahun 2014/2015	Masa Orientasi Peserta Didik Baru 2014/2015, dengan diisi beberapa materi di antaranya Tata Karma, Seni Budaya, P4 dan UUD 1945, Kewirausahaan, Wawasan Wiyata Mandala dan Pre-test.		
16	15 Juli 2014	MOPD Tahun 2014/2015	Masa Orientasi Peserta Didik Baru 2014/2015, dengan diisi beberapa materi di antaranya Tata Karma, Seni Budaya, P4 dan UUD 1945, Kewirausahaan, Wawasan Wiyata Mandala dan		



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY TAHUN 2014

F 02

Untuk Mahasiswa

		Penyusunan Jadwal Pelajaran	Pre-test. Penyusunan Jadwal Pelajaran sebagai data Dapodik.		
17	16 Juli 2014	MOPD tahun 2014/2015  Penyusunan Jadwal Pelajaran	Masa Orientasi Peserta Didik Baru 2014/2015, dengan diisi beberapa materi di antaranya Tata Karma, Seni Budaya, P4 dan UUD 1945, Kewirausahaan, Wawasan Wiyata Mandala dan Post-test. Penyusunan Jadwal Pelajaran sebagai data Dapodik.		
18	17 Juli 2014	MOPD Tahun 2014/2015  Pembaruan Data Dinding  Penyusunan Jadwal Pelajaran	Kelas Karakter Bagi Seluruh Siswa Di SMP Negeri 3 Mlati yaitu dengan pembentukan pengurus kelas, daftar piket dan administrasi dan perlengkapan kelas. Pembaruan data dinding sekolah, berupa struktur organisasi tata usaha, struktur OSIS. Penyusunan Jadwal Pelajaran sebagai data Dapodik.		
19	18 Juli 2014	MOPD tahun 2014/2015	Kelas Karakter Bagi Seluruh Siswa Di SMP Negeri 3 Mlati yaitu dengan pembentukan pengurus kelas, daftar piket dan administrasi dan perlengkapan kelas.		
20	19 Juli 2014	MOPD tahun 2014/2015	Pesantren Kilat dan dilanjutkan dengan buka bersama dan dihadiri seluruh siswa kelas VII, guru-guru dan semua mahasiswa PPL dan PPG.		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014

21	6 Agustus 2014	Syawalan  Pembelajaran PJOK	Syawalan dengan seluruh warga sekolah, diawali dengan upacara syawalan dan dilanjutkan salam-salaman dengan seluruh warga sekolah. Mempersiapkan bahan pengajaran seperti RPP dan silabus. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
22	7 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII D pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII A pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi passing dalam permainan Bola Voli.		
23	8 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII B pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi passing dalam permainan Bola Voli. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
24	9 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas IX B pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX C pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi jogging mengelilingi wilayah pedesaan sekitar sekolah.		
25	11 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas IX D pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX A pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi jogging mengelilingi wilayah pedesaan sekitar sekolah. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014

F 02

Untuk Mahasiswa

			mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
26	12 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VII B pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VII A pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi start jongkok dalam lari.		
27	13 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VII D pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi start jongkok dalam lari. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
28	14 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar Kelas VIII D Pada Jam Ke-1 Sampe Ke-3 Dan VIII A Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-6 Dengan Materi Passing Dalam Permainan Sepak Bola Bimbingan PPL Oleh DPL Bapak Drs. Ngatman Soewito, M.Pd Dengan Materi Memantau Mahasiswa Yang Ada Di Sekolah Dan DPL Masing-Masing Program Studi yang belum meninjau ke sekolah.		
29	15 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII B pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi passing dalam permianan Sepak Bola. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
30	16 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas IX B pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX C pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi passing dan shooting dalam permaianan Bola Basket.		



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

**Universitas Negeri Yogyakarta**

---

31	17 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Upacara peringatan Kemerdekaan Republik Indonesia ke- 69 bertempat di Lapangan Desa Tirtoadi.		
32	18 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar Kelas IX D Pada Jam Ke-2 Sampe Ke-3 Dan IX A Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-5 Dengan Materi Passing Dan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
33	19 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar Kelas VII B Pada Jam Ke-1 Sampe Ke-3 Dan VII A Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-6 Dengan Materi Passing Dalam Permainan Bola Basket.		
34	20 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar Kelas VII C Pada Jam Ke-1 Sampe Ke-3 Dan VII D Pada Jam Ke-4 Sampe Ke-6 Dengan Materi Passing Dalam Permainan Bola Basket. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
35	21 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII D pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII A pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi mengulang passing dan ditambah dengan shooting dalam permainan Sepak Bola		
36	22 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dan VIII B pada jam ke-4 sampe ke-6 dengan materi mengulang passing dan ditambah shooting dalam permainan Sepak Bola. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014

			mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
37	23 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas IX B pada jam ke-2 sampe ke-3 dan IX C pada jam ke-4 sampe ke-5 dengan materi mengulang passing dan shooting dan bermain Bola Basket. Bimbingan DPL oleh materi penampilan mahasiswa saat mengajar, yaitu kerapian pakaian dan rambut serta administrasi kegiatan PPL.		
38	25 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
39	26 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar Kelas VII D Pada Jam Ke-4 Sampai Ke-6 dengan materi Passing Dalam Permainan Bola Basket. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
40	27 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran..		



LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014

41	28 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
42	29 Agustus 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar VIII C pada jam ke-1 sampe ke-3 dengan materi servis dalam permainan bola voli. Bimbingan DPL di LPPMP dengan materi mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan yang akan segera dilaksanakan serta pengecekan perangkat pelaksanaan kegiatan PPL. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
43	2 September 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VII B pada jam ke-1 sampai ke-3 dengan materi dribling dalam permainan sepakbola. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
44	3 September 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VII D pada jam ke-4 sampai ke-6 dengan materi guling depan. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
45	4 September 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII A pada jam ke-4 sampai ke-6 dengan materi pola hidup sehat.		



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL UNY  
TAHUN 2014**

**F 02**

**Untuk Mahasiswa**

**Universitas Negeri Yogyakarta**

			Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
46	5 September 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII C pada jam ke-4 sampai ke-6 dengan materi passing dalam permainan bola voli.		
47	11 September 2014	Pembelajaran PJOK	Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Menyiapkan materi dan perlengkapan perangkat mengajar, dari media dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.		
48	12 September 2014	Pembelajaran PJOK	Mengajar kelas VIII C pada jam ke-1 sampai ke-3 dengan materi meroda dalam senam lantai.		
49	17 September 2014	Penarikan PPL	Penarikan PPL oleh Dosen Pembimbing PPL dengan dihadiri oleh Kepala Sekolah, guru mata pelajaran dan Mahasiswa PPL.		
50	19 September 2014	Persiapan Akreditasi	Membantu persiapan akreditasi sekolah dengan bekerja bakti dan administrasi lain.		

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,

Sleman,

Mahasiswa,

**Drs. Ngatman Soewito, M.Pd.**

**Mundi Lestari, S.Pd.**

**Achmad Rifqirridho Azzaky**

**AGENDA MENGAJAR**  
**SMP NEGERI 3 MLATI**

No	Hari/ Tanggal	Jam Ke-	Kelas	Materi	Metode Mengajar	Keterangan
1.	Kamis, 7 Agustus 2014	1-3  4-6	VIII D  VIII A	Passing dalam permainan bola voli.	Latihan, Demonstrasi, Resiprokal	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan selalu mengikuti instruksi guru.
2.	Jumat, 8 Agustus 2014	1-3  4-6	VIII C  VIII B	Passing dalam permainan bola voli.	Latihan, Demonstrasi, Resiprokal	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan selalu mengikuti instruksi guru.
3.	Sabtu, 9 Agustus 2014	4-5	IX C	Jogging memutari desa	Komando,	Peserta didik mengikuti masih banyak yang kurang memperhatikan dan masih sering jalan kaki saja.
4.	Senin, 11 Agustus 2014	4-5	IX D	Jogging memutari desa	Komando,	Peserta didik mengikuti masih banyak yang

						kurang memperhatikan dan masih sering jalan kaki saja.
5.	Selasa, 12 Agustus 2014	1-3 4-6	VII B VII A	Start jongkok	Komando, Demonstrasi,	Peserta didik mengikuti pembelajaran dengan penuh antusias dan siswa begitu aktif mengikuti pembelajaran.
6.	Rabu, 13 Agustus 2014	4-6	VII D	Start jongkok	Komando, Demonstrasi,	Peserta didik mengikuti pembelajaran dengan penuh antusias dan siswa begitu aktif mengikuti pembelajaran.
7.	Kamis, 14 Agustus 2014	1-3 4-6	VIII D VIII A	Passing dalam Permainan Sepak Bola	Komando, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias
8.	Jumat, 15 Agustus 2014	1-3 4-6	VIII C VIII B	Passing dalam Permainan Sepak Bola	Komando, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh

						antusias
9.	Sabtu, 16 Agustus 2014	2-3  4-5	IX B  IX C	Passing (chest, bounce, overhead) dan shooting dalam permainan bola basket.	Latihan, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
10.	Senin, 18 Agustus 2014	2-3  4-5	IX D  IX A	Passing (chest, bounce, overhead) dan shooting dalam permainan bola basket.	Latihan, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
11.	Selasa, 19 Agustus 2014	1-3  4-6	VII B  VII A	Passing dalam permainan bola basket (chest dan overhead)	Latihan, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
12.	Rabu, 20 Agustus 2014	1-3  4-6	VII C  VII D	Passing dalam permainan bola basket (chest dan overhead)	Latihan, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.

13.	Kamis, 21 Agustus 2014	1-3  4-6	VIII D  VIII A	Megulang passing dalam permainan sepak bola dan ditambah dengan shooting	Latihan, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
14.	Jumat, 22 Agustus 2014	1-3  4-6	VIII C  VIII B	Megulang passing dalam permainan sepak bola dan ditambah dengan shooting	Latihan, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
15.	Sabtu, 23 Agustus 2014	2-3  4-5	IX B  IX C	Mengulang materi passing dan shooting dalam permainan bola basket.	Latihan, Demonstrasi, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
16.	Selasa, 26 Agustus 2014	4-6	VII D	Passing dan shooting dalam permainan bola basket	Latihan, Demonstrasi, Bermain, Penugasan	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
17.	Rabu, 27	4-6	VII D	Passing dan	Latihan,	Peserta didik

	Agustus 2014			shooting dalam permainan bola basket	Demonstrasi, Bermain, Penugasan	mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
18.	Kamis, 28 Agustus 2014	1-3	VIII D	Lompat jauh gaya melenting	Demonstrasi, Latihan	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
19.	Jumat, 29 Agustus 2014	1-3	VIII D	Servis dalam permainan bola voli	Demonstrasi, Latihan, Bermain	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
20.	Selasa, 2 September 2014	1-3	VII B	Dribbling dalam permainan sepakbola	Demonstrasi dan latihan	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
22.	Rabu, 3 September	4-6	VII D	Guling depan	Demonstrasi dan	Peserta didik mengikuti jalannya

	2014				latihan	pembelajaran dengan penuh antusias dan mengikuti instruksi guru.
21.	Kamis, 4 September 2014	4-6	VIII A	Pola Hidup Sehat	Ceramah dan penugasan	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan berdiskusi dengan penuh semangat.
22.	Jumat, 5 September 2014	1-3	VIII C	Passing dalam permainan bola voli	Ceramah, Komando dan demonstrasi	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan berdiskusi dengan penuh semangat.
23	Jumat, 12 September 2014	1-3	VIII C	Meroda	Ceramah, Komando dan demonstrasi	Peserta didik mengikuti jalannya pembelajaran dengan penuh antusias dan berdiskusi dengan penuh semangat.



**KURIKULUM 2013 SMP/M.Ts**

**PEDOMAN KHUSUS**

**PENGEMBANGAN SILABUS**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



Disusun : Tim Penyusun Silabus  
**PUSKURBUK KEMENDIKBUD RI**

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan</p>	<p><b>Sepak Bola</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring), dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola?, bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola?, bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola?, apakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju?.</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menendang bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan bergerak dengan</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan</p>	<p>18 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Lapangan sepakbola</li> <li>• Tiang gawang</li> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>		<p>memenunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Menendang dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki s secara berpasangan atau berkelompok</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan.</li> <li>• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi</li> </ul>	gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
	<p><b>Bola Voli</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan passing atau servis?</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melakukan passing dengan berbagai cara secara individu, berpasangan , atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, tolerensi dan kerjasama</li> <li>• Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama</li> <li>• Membendung bola yang dilbungkan oleh teman dengan menunjukkan nilai</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola voli</li> <li>• Lapangan bolavoli</li> <li>• Net/jaring</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kerjasama</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<b>Bola Basket</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin.</li> <li>Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble,</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola basket</li> <li>Lapangan bola basket</li> <li>Ring/basket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> <li>• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola</li> <li>• Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana</p>	<p><b>Permainan Kasti/Roundes</b></p>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan kasti/rounders secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang gerak fundamental permainan kasti/rounders, misalnya : bagaimana jalannya bola jika pegangan bola dirobah saat melempar bola?,</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan kasti/rounders terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan kasti/rounders</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	<p>18 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• Bola kasti</li> <li>• Pemukul</li> <li>• Pluit</li> <li>• Kapur</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.2 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>		<p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola ke berbagai arah menggunakan berbagai jenis pegangan bola dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melambungkan bola ke berbagai arah</li> <li>• Melemparkan bola ke berbagai arah dengan berbagai teknik melempar</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola secara individual, berpasangan, atau berkelompok dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berlari ke berbagai arah mengikuti signal</li> <li>• Melempar sasaran bergerak (kaki teman) secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</li> <li>• Membandingkan ketepatan lemparan antara lemparan dari atas, samping dan bawah</li> <li>• Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan sendiri</li> <li>• Memukul bola kasti menggunakan tongkat pemukul yang dilabungkan teman dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan lomba lari zig-zak dan lurus secara berpasangan atau berkelompok dengan memperlihatkan perilaku sportif</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak fundamental permainan kasti/rounders (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) yang paling sesuai dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul>	<p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai</li> <li>• Mencari hubungan antara permainan kasti/rounders dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan kasti (melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola memukul bola, dan teknik berlari) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<p><b>Permainan Badminton</b></p>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan badminton secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Pluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai gerak fundamental permainan badminton, misalnya : bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan raket dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan lemparan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan shuttlecock bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya shuttlecock bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</li> <li>• Mempertanyakan tentang manfaat permainan badminton terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan badminton.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>• Memegang-megang raket menggunakan pegangan forehand</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand di depan badan</li> <li>• Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan forehand dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Memegang-megang raket menggunakan pegangan backhand</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul shuttlecock sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul shuttlecock menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan servise panjang menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>• Melakukan servise pendek menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan badminton (teknik</li> </ul>	<p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan badminton dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan badminton (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (<i>stroke</i>), sikap berdiri (<i>stance</i>)) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Tenis Meja	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan</li> <li>Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental permainan tenis meja, misalnya : apakah jenis pegangan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola ? bagaimana jalannya bola jika teknik pegangan bet dirobah (servis dan pukulan), bagaimana ketepatan pukulan bila merobah posisi togok?, bagaimana pergerakan bola bila sumber tenaga gerakan dirobah?, bagaimana pergerakan/jalannya bola bila merobah kekuatan yang disalurkan ke bola di robah?</li> <li>Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan tenis meja.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan kerja kaki ke depan, ke samping kiri dan kanan</li> <li>Memegang-megang bet menggunakan pegangan forehand dan backhand</li> <li>Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan forehand dan backhand di depan badan</li> <li>Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pergerakan bahu dan engkel tangan.</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII</li> <li>Bet</li> <li>Bola</li> <li>Meja ping pong</li> <li>TV</li> <li>Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan forehand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Memantulkan-mantulkan bola menggunakan pegangan backhand dan backhand di depan badan</li> <li>• Memukul bola sekuatnya ke depan menggunakan pegangan backhand sumber tenaga dari pegelangan tangan dan bahu dan mengamati jalannya bola</li> <li>• Memukul bola menggunakan menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan forehand secara berpasangan</li> <li>• Melakukan servise menggunakan pegangan backhand secara berpasangan dengan menunjukkan kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri dengan menunjukkan disiplin dan percaya diri.</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (<i>footwork</i>), teknik pukulan (<i>service, push, drive, block, chop</i>) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak permainan badminton secara berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai</p>	<p>Jalan cepat</p>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental jalan cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam jalan cepat?,</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan simpang siur secara bersama-sama</li> <li>• Berjalan ke berbagai arah dengan berbagai jenis tumpuan secara</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b>          Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b>          Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b>          Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku penganan siswa</li> <li>• Kapur</li> <li>• Pluit</li> <li>• Bendera</li> <li>• Bak pasir</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, dan lompat).</p> <p>4.3 Mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>		<p>individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan dengan berbagai ke kecepatan ke berbagai arah secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan ayuan lengan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat dengan ayunan menyilang ke kiri dan ke kanan dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat tanpa melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berjalan cepat dengan melenggokkan pinggang dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Mengamati teman berjalan, dan memberikan saran perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang)</li> </ul>	<p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Lari cepat	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lari cepat (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lari cepat, misalnya : apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?, apakah otot yang dominan bekerja dalam lari cepat?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dipergunakan dalam lari cepat.</p> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin dan toleransi</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis pendaratan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan kerjasama dan disiplin</li> <li>• Berlari ke berbagai arah dengan berbagai jenis ayunan lengan</li> <li>• Memasuki garis finis dengan berbagai cara</li> <li>• Membandingkan hasil setiap latihan misalnya; berlari cepat dengan mendaratkan ujung kaki atau tumit, mana yang lebih baik, berlari dengan mengayunkan lengan dan tidak mengayunkan lengan.</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finis) dan menemukan pola yang tepat.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lari cepat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lari cepat (posisi togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memasuki garis finis) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	Lompat jauh	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang gerak fundamental lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempegaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

SMP : Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan	Olahraga bela diri pencak silat.	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li><li>• Mencari informasi lain tentang gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li><li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental pencak silat (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</li><li>• Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li></ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	9 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar peraga macam-macam sikap pasang dan gerak langkah</li><li>• Peluit</li><li>• TV</li><li>• Video</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.4 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.</p>		<p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak memukul (depan, samping, dan bandun) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat.</li> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama,</li> </ul>	<p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

SMP : Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai	Senam lantai/ketangkasan: • Sikap lilin • Hand stand • Roll • Head stand	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan</li><li>• Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau</li><li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan konsep gerakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</li></ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak <b>Tes:</b>	9 JP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar pearaga senam lantai</li><li>• Matras</li><li>• Peluit</li><li>• TV</li><li>• Video</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.5 Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.</p> <p>4.5 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.</p>		<p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan pembelajaran senam ketangkasan yang telah dipelajari.</li> <li>• Melakukan gerakan membentuk sikap lilin secara perseorangan dan berpasangan.</li> <li>• Melakukan gerakan berdiri dengan tangan secara perseorangan dan berpasangan.</li> <li>• Melakukan gerakan guling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi berdiri yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke depan dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>• Melakukan gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok yang dibantu/tidak dibantu oleh teman</li> <li>• Melakukan gerakan head stand secara perseorangan dan berpasangan</li> <li>• Melakukan gerakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand)</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) secara parsial</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan hand stand, roll ke depan, sikap lilin</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

SMP : Pusat Kurikulum dan Perbukuan  
 Kelas : VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan	Rangkaian gerak berirama sesuai dengan ketukan	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand), atau</li> <li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai (sikap lilin, handstand, roll, dan head stand) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hal-hal yang mempengaruhi keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</li> <li>• Mempertanyak manfaat aktivitas senam terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja</li> </ul>	<b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  <b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	12 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku referensi</li> <li>• Gambar pearaga gerakan langkah kaki dan ayuna lengan</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.6 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental (langkah dan ayunan lengan) dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik.</p> <p>4.6 Mempraktikkan aktivitas pola gerak melangkah dan irama gerak dalam aktivitas gerak.</p>		<p>dalam melakukan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan sikap lilin, handstand, roll, dan head stand</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak langkah berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerak mengayunkan lengan berirama dalam berbagai variasi secara individual, berpasangan dan berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak melangkah dan mengayunkan lengan ke berbagai arah dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai kerjasama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan aktifitas berirama yang telah dipelajari</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan pola gerak langkah dan ayunan lengan dengan faktor estetika gerak</li> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan dalam melakukan gerak ritmik</li> <li>• Menemukan cara memperbaiki kesalahan dalam melakukan pola gerak melangkah dan mengayunkan lengan berirama.</li> </ul>	<p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerak melangkahkan kaki dan mengayunkan lengan ke berbagai arah sesuai dengan irama/ketukan yang dipilih secara koordinatif dan menjaga pelurusan persendian (<i>body alignment</i>).</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

SMP : Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Kelas : VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li><li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li><li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li></ol> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan</p>	<p>Komponen kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.</p>	<p><b>Mengamati</b> latihan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>• Membaca informasi tentang berbagai latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan</li><li>• Mencari informasi lain tentang latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan,</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mempertanyakan jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan</li><li>• Mengidentifikasi komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan</li><li>• Mempertanyakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan</li><li>• Mempertanyakan dampak aktivitas fisik terhadap kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li></ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai</li><li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan</li></ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b></p>	<p>9 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku referensi</li><li>• Gambar peraga bentuk-bentuk latihan kekuatan otot dan daya tahan tubuh</li><li>• Beban</li><li>• Peluit</li></ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.7 Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>		<p>kekuatan otot-otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot lengan</li> <li>• Melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan kelenturan tubuh</li> <li>• Melakukan latihan lari menempuh jarak 2,4 km untuk meningkatkan daya tahan.</li> <li>• Melakukan gerakan lari selama 12 menit.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan berkaitan dengan latihan kebugaran yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan latihan kebugaran dengan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah.</li> <li>• Menemukan jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</li> <li>• Menemukan hubungan antara latihan fisik dengan komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan berbagai latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan kebugaran jantung, paru, dan peredaran darah serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		teman selama melakukan permianan			

SMP : Pusat Kurikulum dan Perbukuan  
 Kelas : VII

Kompetensi Int

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan</p>	<p>Renang gaya dada</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan renang secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang konsep keterampilan dasar dua gaya renang, misalnya ; apakah tingkat kecemasan mempengaruhi kemampuan berenang?, apakah kemiringan tubuh didalam air mempengaruhi gaya mengapung? Apakah ayunan dan tarikan lengan mempengaruhi kecepatan renang.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan pengenalan air: duduk di tepi kolam, kedua kaki dimasukkan dalam air, gerakan kaki menendang dilakukan bersama-sama meningkatkan disiplin, percaya diri, dan memiliki</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b>        Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b>        Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b>        Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>	<p>12 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku referensi</li> <li>• Gambar peraga renang gaya dada</li> <li>• Pelampung</li> <li>• Peluit</li> <li>• TV</li> <li>• Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda.</p> <p>4.8 Mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.</p>		<p>motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan meluncur bertolak pada dinding kolam, kedua tangan memegang pelampung</li> <li>• Melakukan gerakan kaki renang gaya dada berpasangan kedua lengan dipegang teman</li> <li>• Melakukan gerakan lengan renang gaya dada kedua kaki dipegang teman</li> <li>• Melakukan gerak dasar pernapasan renang gaya dada</li> <li>• Melakukan kombinasi gerakan kaki, lengan, pernapasan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan renang gaya dada menempuh jarak 10 meter.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan penggunaan gaya renang dengan kecepatan berenang</li> <li>• Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berenang dengan 2 jenis gaya renang dengan menerapkan konsep keterampilan berenang serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan</li> </ul>	<p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan			

SMP : Pusat Kurikulum dan Pembelajaran  
 Kelas : VII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>4.9 Mencoba mempraktikkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain</p>	<p>P3K</p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca konsep tindakan P3K pada kejadian darurat</li> <li>• Mencari informasi tentang tindakan P3K pada kejadian darurat dan membuat catatan hasil kajian</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan</li> <li>• Mempertanyakan peralatan-peralatan yang dibutuhkan untuk tindakan P3K</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan simulasi P3K terhadap cedera ringan</li> <li>• Mendiskusikan bacaan tentang P3K secara berkelompok (mengajukan pertanyaan berkaitan dengan jenis cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik, apa solusi terhadap persoalan tersebut, menyebutkan tujuan P3K, tindakan kegawatdarutan selama melakukan aktivitas fisik)</li> </ul>	<p><b>Unjuk kerja:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p><b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p><b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p><b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>	<p>3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku pegangan siswa</li> <li>• Gambar/illustrasi P3K</li> <li>• Peralatan P3K</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat suatu tulisan atau kesimpulan dari bacaan P3K secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan tindakan P3K dengan resiko cedera</li> <li>• Menemukan jenis pertolongan pertama pada kecelakaan yang tepat untuk jenis cedera yang dialami selama melakukan aktivitas fisik</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan simulasi pertolongan pertama pada cedera ringan saat melakukan aktivitas fisik</li> <li>• Memaparkan konsep P3K pada cedera ringan</li> </ul>			

SMP : Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Kelas : VII

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.6 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.9 Memiliki perilaku hidup sehat. 3.10 Memahami konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit. 4.10 Mencoba menerapkan konsep gaya hidup sehat untuk	Gaya hidup sehat	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li><li>Membaca konsep gaya hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit</li><li>Mencari informasi gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat dan kaitannya dengan berbagai penyakit dan membuat catatan hasil kajian</li></ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mempertanyakan tentang gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan</li><li>Mempertanyakan berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat</li></ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mendiskusikan bacaan tentang gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok</li><li>Membuat suatu tulisan atau kesimpulan gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat secara berkelompok/individu</li></ul>	<b>Observasi:</b> Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas <b>Portofolio:</b> Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak <b>Tes:</b> Prinsip dan konsep keterampilan gerak	3 jp	Buku pegangan siswa Gambar gaya hidup sehat

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
mencegah berbagai penyakit		<p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> <li>• Menemukan hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan hasil kajian hubungan gaya hidup sehat dan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</li> </ul>			



**KURIKULUM 2013 SMP/M.Ts**

**PEDOMAN KHUSUS**

**PENGEMBANGAN SILABUS**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



**Disusun : Tim Penyusun Silabus  
PUSKURBUK KEMENDIKNAS RI**

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan	<b>Sepak Bola</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola), dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola (menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, dan menyundul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bola sepak</li> <li>• Lapangan sepakbola</li> <li>• Tiang gawang</li> <li>• Tiang pancang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Kapur</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar.</p> <p>4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.</p>		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan sepak bola, misalnya : apakah jenis variasi dari keterampilan permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) ?”, bagaimanakah cara melatih keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola?, keterampilan apa saja dalam permainan sepak bola yang dapat dikombinasikan?.</li> <li>Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Menggiring bola ke berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Mengontrol/merhentikan bola yang datang dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan kaki kanan dan kaki kiri pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Mengontrol/memberhentikan bola menggunakan berbagai bagian tubuh pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>nilai percaya diri dan disiplin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyundul bola dengan berbagai variasi ke berbagai arah pada posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan atau berkelompok menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak memberhentikan dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak menggiring dan menendang bola menggunakan kaki kiri dan kaki kanan pada posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak variasi dan kombinasi permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>melakukan variasi dan kombinasi permainan sepak bola (menendang, menggiring, memberhentikan, dan menyundul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan sepak-bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik menendang, menahan, menggiring, menyundul, dan menembak ke gawang dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		kepada teman selama melakukan permainan			
	<b>Bola Voli</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan hubungan tinggi badang dengan tingginya lompatan dalam permainan bola voli</li> <li>Mempertanyakan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan passing bawah dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Melakukan passing atas dalam berbagai variasi</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolavoli</li> <li>Lapangan bolavoli</li> <li>Net/jaring bolavoli</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan servis dalam berbagai variasi secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Membendung bola dalam berbagai variasi secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mengkombinasikan gerak melompat dengan membendung atau servis secara individua dan berpasangan dengan menunjukkan nilai percaya diri, disiplin, dan kerjasama.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola voli (passing, servis, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan bola voli yang paling tepat untuk kebutuhan individual</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola voli yang telah dipelajari (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smesh dan bendungan) dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan-an secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bola voli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Bola Basket	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up).</li> <li>Mempertanyakan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memantulkan bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bolabasket</li> <li>Lapangan bolabasket</li> <li>Ring bolabasket</li> <li>Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dan disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melemparkan bola dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Menembakan bola ke jaring dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi diam dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan gerakan lay up dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melemparkan dan menangkap bola menggunakan satu atau dua tangan dengan berbagai variasi dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, disiplin dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bola basket (memantulkan, melempar, menangkap, menembak ke jaring, dan lay up) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bola-basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi teknik melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kepada teman selama melakukan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola basket secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah onkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Softball	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bola basket secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola).</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep	18 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glove</li> <li>• Bola softball</li> <li>• Stik</li> <li>• Lapangan softball</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil.</p> <p>4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan hubungan permainan softball/kasti dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bola voli</li> <li>Mempertanyakan apa yang terjadi dengan jantung, paru, dan peredaran darah selama melakukan permainan softball/kasti</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melemparkan bola dengan berbagai variasi ke menggunakan tangan kanan dan kiri ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Berlari dengan berbagai variasi mengikuti signal secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Memukul bola yang dilambungkan sendiri menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>Melempar dan menangkap bola dari berbagai arah dengan berbagai variasi menggunakan satu atau dua tangan secara berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, dan disiplin</li> <li>Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul>	keterampilan gerak		<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan softball/kasti (melempar, menangkap, berlari dan memukul bola) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball/kasti secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bola basket yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan soft-ball/kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain softball</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan softball secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Bulutangkis</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan bulutangkis</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>(teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance))</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan servis dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan pergerakan kaki dengan berbagai variasi ke berbagai arah secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Memukul bola dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi diam dan bergerak secara berpasangan dengan menunjukkan nilai kerjasama, percaya diri dan disiplin</li> <li>• Melakukan berbagai sikap berdiri untuk menerima shuttlecock dengan berbagai variasi secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan bulutangkis yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis (teknik pegangan raket, service, pergerakan kaki (footwork), pukulan (stroke), sikap berdiri (stance)) yang telah dipelajari dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain Bulutangkis</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan variasi dan kombinasi permainan bulutangkis secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Tenis Meja</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raket</li> <li>• Shuttlecock</li> <li>• Lapangan bulutangkis</li> <li>• Net/jarring bulutangkis</li> <li>• Peluit</li> <li>• kapur</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bet/pemukul</li> <li>• Bola ping-pong</li> <li>• Meja ping-pong</li> <li>• Net/jarring tenis</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop) dan</li> <li>• Mempertanyakan hubungan permainan bulutangkis dengan kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam permainan bulutangkis</li> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan permainan tenis meja (teknik memegang bet, sikap siap sedia, teknik gerakan kaki (footwork), teknik pukulan (service, push, drive, block, chop)</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan kiri secara individual dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand dan backhand secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, dan servis secara</li> </ul>	<p>kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>meja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluit</li> </ul> <p>Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh secara berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis meja yang paling tepat untuk kebutuhan individual</li> <li>• Menemukan hubungan permainan tenis meja dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan permainan tenis meja dengan menerapkan variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh dengan menunjukkan nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, dan disiplin.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kepada teman selama melakukan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.           2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan	<b>Jalan Cepat</b>	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan jalan cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi jalan cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam jalan cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lintasan/track atletik</li> <li>• Tali pembatas</li> <li>• Bendera start</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p> <p>4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan koordinasi yang baik</p>		<p>tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</p> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berjalan simpang siur secara bersama-sama dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi tumpuan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan lengan secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Berjalan cepat dengan berbagai variasi ayunan pinggang secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan toleransi.</li> <li>• Mendiskusikan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan,</li> </ul>	keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi jalan cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga jalan cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan jalan cepat dengan menempuh jarak (400 m atau 800 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan variasi olahraga atletik jalan cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Lari Cepat	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lari cepat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan tentang variasi dan kombinasi kombinasi lari cepat, misalnya: apakah ayunan lengan mempengaruhi kecepatan dalam lari cepat? bagaimana akibatnya bila mendarat dengan ujung jari kaki?,</li> <li>• Mempertanyakan manfaat lari cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam jalan cepat.</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh olahraga lari cepat terhadap jantung, paru, dan peredaran darah</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>start, langkah kaki dan ayunan lengan lari jarak pendek secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Asosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi lari cepat (teknik tumpuan, ayunan lengan, dan ayunan pinggang) yang benar.</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan kesehatan dan kebugaran tubuh</li> <li>• Menemukan hubungan olahraga lari cepat dengan jantung, paru, dan peredaran darah.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lari jarak pendek</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menempuh jarak (50 m atau 100 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan tentang olahraga atletik lari cepat secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Lompat Jauh</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan</li> <li>• Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan lompat jauh secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <p><b>Menanya:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi gerak lompat jauh, misalnya : apakah awalan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah tolakan mempengaruhi jauhnya lompatan? Apakah posisi tubuh saat di udara mempengaruhi jauhnya lompatan? bagaimana akibatnya bila mendarat lutut tidak mengeper?, bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lari cepat?</li> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat jauh terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam lari cepat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melompat ke berbagai arah tanpa awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis tumpuan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Melompat ke depan dengan berbagai jenis awalan dengan menunjukkan nilai disiplin</li> <li>• Mendarat dengan berbagai jenis pendaratan</li> <li>• Melayang di udara dengan berbagai posisi badan</li> <li>• Mendiskusikan setiap gerak lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> <li>• Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan</li> </ul>	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat jauh.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik lompat jauh secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			
	<b>Tolak Peluru</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan</li> <li>Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati perlombaan tolak peluru secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi gerak tolak peluru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan variasi dan kombinasi gerak tolak perluaru (awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan)</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan dan menolakan peluru secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, dan lepasnya peluru secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, menolakan peluru, lepasnya peluru dan menjaga keseimbangan secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan tolak peluru dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan</li> </ul>	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga atletik tolak peluru secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan	Beladiri (Pencak Silat)	<b>Mengamati:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati pertandingan pecak silat secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan gerak variasi dan kombinasi pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan), misalnya : apakah jenis kuda-kuda dalam silat mempengaruhi keseimbangan? Apakah posisi togok</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruang atau halaman sekolah</li> <li>• Arena pencak silat</li> <li>• Goong</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.4 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri.</p> <p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri</p>		<p>mempengaruhi pukulan dan tendangan silat?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempertanyakan manfaat olahraga beladiri silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan bekerja dalam olahraga silat.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak kuda-kuda (kuda-kuda depan, belakang, samping, dan silang) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak pola melangkah (lurus, zigzag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak memukul (depan, samping, dan bandunl) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak menendang (depan, samping, dan huruf T) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> <li>Melakukan berbagai variasi dan kombinasi gerak elakan/tangkisan (luar, dalam, atas, dan bawah) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan</li> </ul>	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>lompat jauh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari hubungan jenis kuda-kuda dengan keseimbangan</li> <li>• Mencari hubungan jenis pukulan dan tendangan dan jenis elakan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pertandingan pencak silat dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental pencak silat (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.           2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Senam Lantai	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan senam secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	9 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.5 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.5 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/handstand, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan gerakan rangkaian berdiri dengan kedua tangan/ handstand, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan, guling ke depan dan guling ke belakang dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai per-bedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresi-kan kemenangan secara wajar selama melakukan per-tandingan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>menggunakan dan merawat peralatan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang olahraga senam lantai secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.           2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Aktivitas Berirama	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi gerakan langkah kaki pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan variasi gerakan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	15 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Tipe recorder</li> <li>• Kaset senam ritmik</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.6 Memahami konsep variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p> <p>4.6 mempraktikkan variasi keterampilan dasar aktivitas gerak ritmik dalam bentuk rangkaian sederhana</p>		<p>koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan variasi gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas berirama tanpa menggunakan alat secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pertandingan senam berirama tanpa menggunakan alat (senam poco-poco, cha-cha, dll) dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, ber-tanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan pertandingan.</li> <li>Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang senam irama secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.           2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Aktivitas Kebugaran	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran dari berbagai sumber media cetak dan elektronika.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kekuatan (kekuatan otot lengan, otot perut, otot punggung, otot lengan dan bahu) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapangan</li> <li>• Palang tunggal</li> <li>• Matras senam</li> <li>• Formulir tes</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.7 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p> <p>4.7 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan, serta pengukuran hasilnya</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kelincahan (shuttle run, lari belak-belok/zig-zag, dan squat-thrust) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan kecepatan (lari cepat jarak 40-60 m, lari naik bukit, lari menuruni bukit dan lari menaiki tangga gedung) secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan latihan daya tahan (interval training) secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan tes kebugaran jasmani untuk siswa SMP (lari cepat 50 meter, angkat tubuh/60 detik, baring duduk/60 detik, loncat tegak, lari jauh/800 pi dan 1.000 m pa) dengan sungguh-sungguh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas kebugaran secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.           2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	<b>Renang Gaya Dada</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan renang renang gaya dada secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada'</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh renang gaya dada terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam aktivitas renang gaya dada</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolam renang</li> <li>• Pelampung renang</li> <li>• Kaca mata renang</li> <li>• Peluit</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.8 Memahami konsep keterampilan dua gaya renang berbeda</p> <p>4.8 mempraktikkan keterampilan dua gaya renang dengan koordinasi yang lebih baik</p>		<p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara keterampilan renanga gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan berenang</li> <li>• Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya dada me-</li> </ul>	<p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> </ul>			
	<b>Renang Gaya Punggung</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan</li> <li>• Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</li> <li>• Mengamati perlombaan renang gaya punggung secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung'</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh renang gaya punggung terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan otot-otot yang dominan berkerja lebih banyak dalam aktivitas renang gaya punggung</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</li> <li>• Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan berbagai keterampilan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) dengan kecepatan renang gaya punggung</li> <li>• Menemukan pola pergerakan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan renang gaya punggung me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk per-lombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li> <li>• Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian</li> <li>• Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan</li> <li>• Disiplin mengikuti aturan yang disepakati</li> <li>• Menunjukkan perilaku sportif selama bermain</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam	Seks Bebas dan Narkoba	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja</li> <li>• Mempertanyakan penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> <li>• Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindarkan diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan tentang (dampak seks bebas, prinsip-prinsip pencegahan terhadap seks bebas, cara-cara mencegah seks bebas dari diri sendiri, cara-cara mencegah seks bebas dari</li> </ul>	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	6 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.9. Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p> <p>4.9 Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat</p>		<p>keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari keluarga, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari masyarakat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menemukan hubungan perilaku sehari-hari yang dapat menyebabkan terjerumus ke dalam seks bebas, dan penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</li> <li>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</li> <li>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</li> </ol> 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Gizi Makanan	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang</li> <li>• Mempertanyakan pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan</li> </ul>	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.10 Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p> <p>4.10 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang</p>		<p>sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas/Semester : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah onkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan	Manfaat aktivitas fisik	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dari berbagai sumber media cetak dan elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik</li> <li>• Mempertanyakan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh</li> <li>• Mempertanyakan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan</li> </ul>	Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>3.11 Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p> <p>4.11 Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>		<p>membuat laporan hasil diskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi</li> <li>• Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok</li> </ul>			

Nama Sekolah :  
 Kelas : VIII  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah onkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Denyut jantung	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran</li> <li>• Membaca informasi tentang metode untuk memonitor denyut jantung dan</li> <li>• Mencari informasi lainnya tentang metode untuk memonitor denyut jantung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempertanyakan cara dan manfaat menghitung denyut jantung</li> <li>• Mempertanyakan alat yang digunakan untuk mendeteksi denyut jantung</li> <li>• Mempertanyakan penyebab meningkatnya denyut jantung</li> </ul> <b>Eksplorasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendeteksi dan menghitung denyut jantung pada berbagai bagian tubuh</li> </ul> <b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan antara jenis aktivitas fisik dengan denyut jantung</li> </ul>	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor  Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas  Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak  Tes:	3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• LCD</li> <li>• Alat praga</li> <li>• Poster</li> <li>• Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.12 Memahami metode untuk memonitor denyut jantung 4.12 Menghitung denyut jantung		<b>Mengkomunikasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghitung denyut jantung secara individual</li> <li>• Mempresentasikan cara memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok</li> </ul>	Prinsip dan konsep keterampilan gerak		

**JADWAL MENGAJAR  
SMP NEGERI 3 MLATI**

<b>Jam ke -</b>	<b>Hari</b>					
	<b>Senin</b>	<b>Selasa</b>	<b>Rabu</b>	<b>Kamis</b>	<b>Jumat</b>	<b>Sabtu</b>
<b>1</b>	IX A	VII B	VII C	VIII D	VIII C	IX B
<b>2</b>	IX A	VII B	VII C	VIII D	VIII C	IX B
<b>3</b>	IX D	VII B	VII C	VIII D	VIII C	IX C
<b>4</b>	IX D	VII A	VII D	VIII A	VIII B	IX C
<b>5</b>	-	VII A	VII D	VIII A	VIII B	-
<b>6</b>	-	VII A	VII D	VIII A	VIII B	-

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

Prodi / Fakultas : PJKR / FIK  
Nama Sekolah : SMP NEGERI 3 MLATI  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VII / Ganjil  
Materi pokok : Permainan Bola Basket  
Alokasi Waktu : 3x40 Menit  
Keterampilan Dasar Mengajar : Keterampilan menjelaskan

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .

2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain serta menjaga sarana dan prasarana pembelajaran
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Menghargai perbedaan individual dengan saling membantu dalam melakukan aktivitas.
3.3 Memahami konsep keterampilan gerak fundamentalsalah satu nomor atletik	Memahami pola gerakan gabungan menuju teknik dasar lari estafet. Melakukan rangkaian gerakan gabungan pada keterampilan dasar lari estafet.
4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik menekankan gerak dasar fundamentalnya.	Melakukan teknik dasar pada lari estafet.

#### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Siswa dapat bersikap menghargai perbedaan dengan siswa lainnya dan dapat saling membantu.
3. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan gabungan pada keterampilan dasar lari permainan basket.
4. Siswa dapat melakukan pola gerakan gabungan menuju teknik dasar permainan basket.
5. Siswa dapat melakukan teknik dasar permainan basket dengan baik dan benar.

#### D. Materi Pembelajaran

- Sikap awal passing bola basket dengan operan pantul
- Sikap ayunan tangan passing bola basket dengan operan pantul
- Sikap akhiran passing bola basket dengan operan pantul
- Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

#### E. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi

- Komando
- Ceramah

#### F. Sumber Belajar

Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

- Drs. Agus Mukholid, M.Pd. Surakarta, Yudhistita 200

#### G. Alat, Bahan dan Media Pembelajaran

Alat dan Bahan

1. Peluit
2. Bola Tangan
3. Cone
4. Lapangan
5. Penanda Waktu

Media Pembelajaran

1. Gambar-gambar

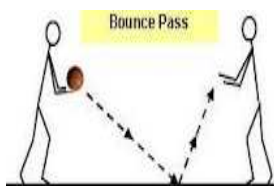
#### H. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

GAMBAR	URAIAN KEGIATAN	METODE
	<p><b>A. PENDAHULUAN (40 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran, Salam dan presensi.</li> <li>• Membacakan formasi tentang gerak permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring)</li> <li>• Mencarikan formasi tentang gerak permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan Basket secara langsung dan atau di TV/Video dan</li> </ul>	<p>Komando</p> <p>Ceramah</p>

	<p>membuat catatan tentang gerak permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Menanya Mempertanyakan tentang gerakan bola basket, misalnya :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring?</li><li>○ Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?</li><li>○ Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?</li><li>○ Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?</li><li>○ Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket?</li></ul></li></ul>	
--	--	--

<p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa disuruh kelapanagn dibariskan menjadi dua bersaf. Berhitung.</li> <li>• Apersepsi (20 menit)</li> </ul> <p>Guru menunjukkan gambar pemain bola basket dan siswa berusaha untuk menebak siapa tokoh tersebut. Guru bertanya kepada siswa mengenai seputar bola basket, mulai dari cara bermain dan teknik yang digunakan. Guru membatasi pada passing meliputi operan dada, operan pantul, operan atas, dan operan samping, Guru memfokuskan materi mengenai passing bola basket dengan operan bola pantul.</p> <p>Sebelum melakukan gerakan passing bola basket siswa melakukan peregangan dahulu dan dilanjutkan pemanasan permainan</p> <p>Untuk pemanasan permainan siswa dibagi menjadi empat tim, tim A, B, C, dan D. Setiap kelompok membuat lingkaran untuk bermain kucing-kucingan dimana salah satu dari kelompok itu ada yang bertugas berusaha merebut bola. Permainannya menggunakan tangan dengan melempar bola basket keteman.</p>	<p>Komando</p> <p>Ceramah</p>
---	---	-------------------------------



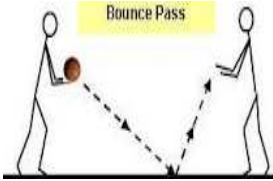

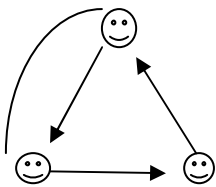
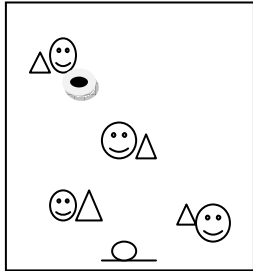


- b. Siku ditekuk dan terletak disamping badan. Bola diusahakan terletak didepan dada
- c. Kaki sejajar atau sikap kuda – kuda, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong kedepan
- d. Operan dimulai dengan sedikit menarik bola kearah dada untuk mengambil awalan, kemudian tolaklah bola lurus kebawah dengan kedua lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari –jari tangan menghadap kebawah untuk menambah kekuatan lemparan
- e. Bola terlepas sehingga antara pinggang dan sekat rongga dada. Bersamaan dengan gerakan pelepasan bola, berat badan dipindahkan kedepan.

Dalam posisi yang sama guru menjelaskan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan :

- a. Siswa berdiri dengan kaki kanan berada dibelakang dan kaki kiri berada didepan. Posisi siku ditekuk dan jari-jari seolah memegang bola. Dengan posisi tersebut siswa melakukan tolakan kedua tangan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan. Bersamaan dengan gerakan melepas bola berat badan

Komando

 <p style="text-align: center;">Bounce Pass</p>   	<p>dipindahkan kedepan.</p> <p>b. Dengan posisi saling berhadapan siswa mempraktikan gerakan passing bola basket dengan operan pantul menggunakan bola.</p> <p>c. Dengan posisi saling berhadapan siswa mempraktikan gerakan passing bola basket dengan operan pantul menggunakan bola dilanjutkan dengan gerakan lari mengikuti arah pantulan bola.</p> <p>d. Dengan posisi membentuk segitiga siswa melakukan passing bola basket dengan operan pantul menggunakan bola dilanjutkan dengan gerakan lari mengikuti arah pantulan bola.</p> <p><i>3. Konfirmasi</i></p> <p>Siswa dibagi menjadi empat tim, A, B, C dan D. Siswa melakukan permainan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi. Siswa diharuskan untuk menggunakan passing dengan operan pantul . Dengan area setengah lapangan bola basket maka tim penyerang berusaha untuk memasukkan bola kedalam ring. Jika disaat melakukan penyerangan bola dapat direbut oleh lawan maka permainan dimulai dari tengah lapangan.</p> <p>Setelah permainan selesai guru memberi pertanyaan tentang,</p>	<p>Komando</p>
--	--	----------------

<p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>a. Bagaimana cara awalan melakukan passing menggunakan operan pantul ?</p> <p>b. Bagaimana tolakan saat melakukan passing menggunakan operan pantul pada permainan bola basket ?</p> <p><b>C. PENUTUP ( 20 menit )</b></p> <p>Siswa berdiri saling berpasangan dan beradu punggung. Diantara punggung tersebut diberi bola. Siswa berusaha untuk berjalan dari garis awal menuju garis akhir.</p> <p>Guru melakukan evaluasi dengan cara menunjukkan cara atau teknik yang benar dalam melakukan passing menggunakan operan pantul pada permainan bola basket.</p> <p>Siswa dibariskan menjadi dua bersaf, berhitung, berdoa, dan siswa dibubarkan.</p>	<p style="text-align: center;">Komando</p>
---	--	--

## I. PENILAIAN

### A. Teknik penilaian

#### 1. Tes kinerja ( psikomotor )

Lakukan passing menggunakan operan pantul secara berpasangan atau kelompok

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas kinerja peserta, dengan rentang nilai antara 1 sampai 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

2. Pengamatan sikap (afektif)

Memainkan permainan bola basket dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Dengan menunjukkan kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri  
Keterangan:

Berikan tanda cek (  $\checkmark$  ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (  $\checkmark$  ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

3. Kuis/*embedded test* (kognitif)

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Nilai akhir yang diperoleh siswa

Nilai tes kikerja + nilai observasi + nilai kuis
--

## B. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Posisi awal kaki sejajar atau sikap kuda-kuda lutut sedikit ditekuk badan sedikit kedepan.</li><li>2. Memegang bola dengan kedua telapak tangan seluruhnya menyentuh bola. Jari- jari terbuka, ibu jari menghadap kebelakang. Tangan berada pada bagian samping bola sedikit kebelakang.</li><li>3. Operan dimulai menarik bola kearah dada, tolakan bola lurus kebawah dengan dua lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.</li></ol>				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

Kriteria penilaian :

- Nilai 4 jika siswa melakukan dengan benar dan arah yang tepat tanpa kesalahan, sesuai dengan petunjuk guru dan percaya diri
- Nilai 3 jika siswa melakukan dengan benar tetapi arah belum tepat dan kurang percaya diri
- Nilai 2 jika gerakan siswa salah dan arah belum benar
- Nilai 1 jika siswa tidak mau untuk melakukan gerakan

**RUBRIK PENILAIAN AFEKSI  
PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim untuk membangun serangan dan bertahan	
2. Mentaati peraturan atau Disiplin	
3. Menghormati guru	
4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4</b>	

**RUBRIK PENILAIAN  
PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara awalan kaki melakukan passing bola basket menggunakan operan pantul ? 2. Bagaimana tolakan saat melakukan passing menggunakan operan pantul pada permainan bola basket ?				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

Kunci jawaban :

1. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong kedepan

2. Tolakan bola lurus kebawah dengan kedua lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari tangan menghadap kebawah untuk menambah kekuatan lemparan

Mengetahui ,  
Guru Pembimbing

Mundi Lestari, S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Yogyakarta, 08 2014  
Mahasiswa

Listyan Sumpani  
Nim : 11601244109

Kepala Sekolah SMP N 3 Mlati

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1  
Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

### **Standar Kompetensi**

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dengan teknik dan taktik serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1. Mempraktikkan keterampilan bermain keterampilan salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

### **Indikator Hasil Pencapaian Belajar**

1. Melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan servis atas permainan bola voli dengan gerakan dan koordinasi yang baik dan benar.

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

##### **Melalui Demonstrasi Siswa Diharapkan Dapat:**

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan servis atas permainan bola voli tanpa bola (shadow) dengan urutan gerakan dan koordinasi yang baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan servis atas permainan bola voli dengan bola dan kombinasi gerakan dengan koordinasi gerakan yang baik dan benar.
3. Siswa dapat bermain permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menggunakan servis atas untuk membina nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri.

#### **B. Materi Pembelajaran**

##### ***Servis atas bola voli***






1. Teknik dasar melakukan gerakan servis atas tanpa bola dengan urutan gerakan yang baik dan benar (shadow).
2. Latihan variasi dan kombinasi gerakan teknik dasar servis atas bola voli berpasangan dengan koordinasi yang baik.
3. Bermain permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

#### **C. Metode Pembelajaran**

1. Demonstrasi
2. Ceramah
3. Komando

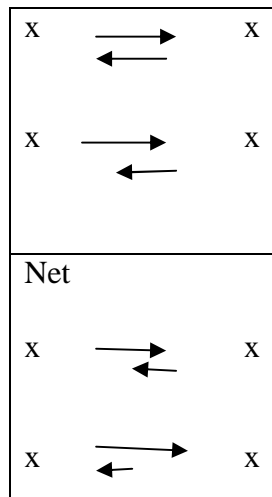
**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

**1. Kegiatan Pendahuluan**

Gambar	Uraian Kegiatan	Metode
 <p>      Guru   Siswa         </p> <p>           O O O O            B5            B4            B3            B2            B1            ↑ P ↑            P:penyerang            B:penjaga            ↑ :arah penyerang            o :bola         </p>	<p><b>A.Pendahuluan (30 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ,berdo'a dan presensi.</li> <li>➤ Apresepsi            Guru menunjukkan gambar pemain bola voli dan siswa ditanya apakah mengetahui siapa pemain tersebut. Lalu guru menunjukkan video teknik-teknik bola voli dan siswa memperhatikan. Setelah siswa mulai memahami guru bertanya kembali mengenai bola voli dan teknik-teknik dasar yang terdapat dalam bola voli. Guru membatasi seputar teknik servis atas yang meliputi bola flut dan parabol dan guru memfokuskan mengenai servis atas bola parabol.</li> <li>➤ Pemanasan (15 menit)            Siswa dibariskan dalam bentuk dua bersaf ,berhitung</li> <li>➤ Dilanjutkan siswa melakukan peregangan dan pemanasan dalam bentuk game.</li> <li>➤ Dalam pemanasan dalam bentuk game siswa dibagi menjadi dua kelompok dan permainan ini dalam bentuk banteng-bentengan. Dalam melakukan permainan ini adalah tim penjaga sebagai banteng, penjaga banteng bertugas untuk menghalangi penyerang melewati penjagaan dan apabila tersentuh maka</li> </ul>	<p>Ceramah</p> <p>Komando</p>



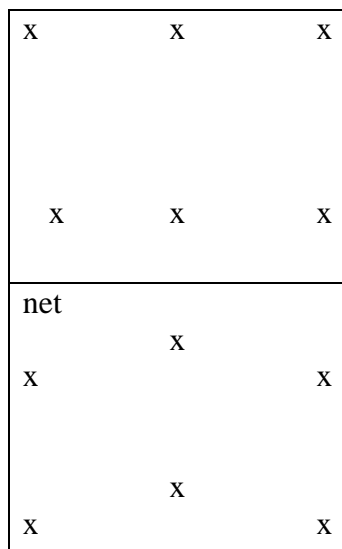




G

X: Siswa

G:Guru



X: siswa

G: Guru

urut dengan 3x pengulangan secara bergantian.

c. Dalam posisi berpasangan siswa melakukan gerakan servis atas dengan menggunakan bola di area lebar lapangan yang sudah ditentukan dengan posisi kaki muka belakang dan tubuh sedikit ditarik ke belakang dan kaki belakang sebagai penopang berat badan tangan diangkat dan siku ditarik ke belakang ,kemudian lengan diayunkan kedepan dengan diikuti memindahkan berat badan ke kaki depan.  
d. Kemudian dilanjutkan dengan memperjauh jarak servis dengan menggunakan panjang lapangan penuh.

➤ **Konfirmasi**  
Siswa dibagi dalam dua tim dan melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi dan memulai permainan dengan menggunakan servis atas.

Setelah permainan selesai guru bertanya tentang:  
1. Bagaimana langkah melakukan servis atas yang benar?  
2. jelaskan rangkaian gerakan servis atas !

Komando

<p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X</p> <p>X:Siswa G:Guru</p> <p style="text-align: center;">G</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p><b>C.Penutup</b></p> <p>Siswa berdiri berhadapan secara berpasangan dengan kedua tangan diangkat saling menghadapa pasangannya dan diantara telapak tangan tersebut memegang bola dan masing-masing pasangan bersama-sama memegang bola diatas kepala untuk menuju garis akhir. Pasangan yang paling cepat dan bola tidak jatuh sebagai pemenangnya dan pasangan paling akhir mencapai finish maka harus memimpin gerakan pendinginan.</p> <p>Dilanjutkan dengan guru melakukan evaluasi pembelajaran yang sudah dilakukan dengan menjelaskan teknik dengan demonstrasi servis atas. Siswa dibariskan dalam bentuk dua bersaf berhitung,berdo'a ,dan siswa dibubarkan.</p>	<p style="text-align: center;">Komando</p>
---	---	--

### E.Sumber dan Alat Belajar

1. Bola voli (8 buah)
2. Lapangan bola voli
3. Penanda waktu
4. Pluit
5. Buku panduan Mikro

### F.Penilaian

#### Psikomotor

No	Nama Siswa	Kualitas gerak				
		1	2	3	4	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
ds b						

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

#### Kognitif

NO	Pertanyaan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Bagaimana langkah melakukan servis atas yang benar?				
2	jelaskan rangkaian gerakan servis atas !				

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

## Afektif

No	Perilaku yang diharapkan	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Kesungguhan				
2	Kerja sama				

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### Kriteria penilaian

#### 1. Psikomotor

Nilai 4 jika siswa berdiri dengan posisi kaki muka belakang badan ditopang oleh kaki belakang dan sedikit ditarik kebelakang tangan diangkat siku ditarik kebelakang ,lengan diayunkan diikuti secara bersamaan memindah berat tubuh ke kaki bagian depan dan perkenaan telapak tangan membuka dan penuh dengan hasil bola melewati net dan masuk area lapangan.

Nilai 3 jika siswa berdiri muuka belakang dan tangan diangkat siku ditarik kebelakang tangan diayunkan kedepan dan perkenaan telapak tangan penuh tapi bola keluar dari area lapangan.

Nilai 2 jika siswa berdiri muka belakang badan tegap dan perkenaan tangan tertutup bola masuk area.

Nilai 1 jika kaki tidak muka belakang tangan menutup dan siku tidak tepat.

#### 2. Kognitif

Nilai 4 jika siswa menjawab lengkap dengan posisi kaki muka belakang tubuh ditarik kebelakang dengan berat ditopang kaki bagian belakang tangan diangkat kaki ditarik kebelakang dan lengan diayunkan diikuti dengan memindah berat badan ka kaki bagian depan sebagai dorongan dan perkenaan bola pada telapak tangan penuh.

Nilai 3 jika siswa menjawab kaki muka belakang tangan diangkat siku ditarik dan lengan diayunkan dengan telapak tangan membuka.

Nilai 2 jika siswa menjawab kaki muka belakang dan tangan diayunkan kedepan.

Nilai 1 jika siswa menjawab tapi belum tepat.

### 3. Afektif

Nilai 4 jika siswa bersungguh-sungguh dan bekerja sama dengan teman dan antusias dalam menerima pelajaran.

Nilai 3 jika siswa sungguh-sungguh dan antusias dalam mengikuti pelajaran tapi tidak bekerja sama dengan teman

Nilai 2 jika siswa dapat bekerja sama dengan teman tapi tidak antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.

Nilai 1 jika siswa tidak bersungguh-sungguh dan tidak dapat bekerja sama dengan teman.

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 08 2014  
Mahasiswa

Mundi Lestari S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Listyan Sumpani  
NIM 11601244109

Kepala Sekolah SMP 3 Mlati

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Nama Sekolah : SMP N 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : VII / I  
Alokasi Waktu : 3x40 menit  
Materi Pokok : Sepak bola

### **A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaanya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, modifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
2. Berperilaku sportif dalam bermain.
3. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

### **C. Indikator**

1. Melakukan doa sebelum memulai pelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab dan santun selama mengikuti selama mengikuti pembelajaran.
4. Melakukan teknik dasar sepakbola dengan benar

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab dan santun selama mengikuti pembelajaran.
4. Menjelaskan aturan permainan yang melatih teknik dasar sepakbola

#### **E. Materi Pembelajaran**

Sepakbola

#### **F. Pendekatan\Strategi\Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Latihan

#### **G. Kegiatan Pembelajaran**

##### **1. Pendahuluan**

- Berbaris, berdoa, presensi, dan apresiasi
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- Pemanasan dalam bentuk permainan

##### **2. Inti**

###### **Mengamati**

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membacakan formasi tentang gerak permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring),
- Mencarikan formasi tentang gerak permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik
- Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan.



**Gambar 1.13** Aktivitas menggiring bola dengan kaki bagian dalam



**Gambar 1.14** Aktivitas menggiring bola dengan kaki bagian luar



**Gambar 1.15** Aktivitas menggiring bola dengan punggung kaki

### Menanya

- Mempertanyakan tentang gerak sepak bola, misalnya: bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola? Bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola? Bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola? Berapakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan dituju?
- Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola.

### Eksplorasi

1. **Aktivitas menggiring bola berpasangan dan berhadapan dengan jarak 5-7 meter.**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Berdiri berhadapan dengan jarak 5-7 meter dari temanmu.
- b) Lalu kamu menggiring bola menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar kearah temanmu dan mengoperkan ke temanmu.
- c) Kemudian temanmu menggiring bola kembali ke posisi awal kamu berdiri.

- d) Selama aktivitas ini, coba kamu saling mengamati dan memberikan saran perbaikan dengan temanmu.
- e) Setelah lancar menggunakan kaki kanan, coba lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.

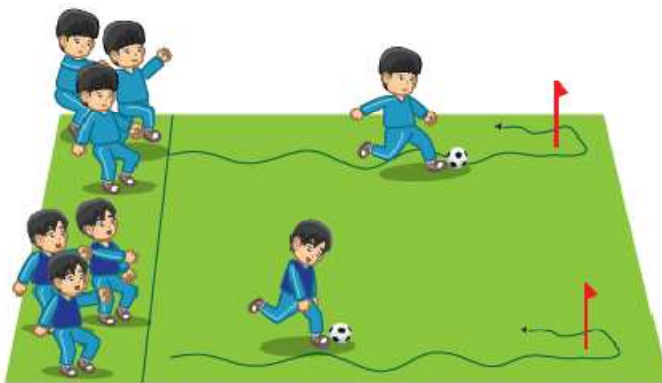


**Gambar 1.16** Aktivitas menggiring bola dengan berpasangan dan berhadapan

**2. Aktivitas menggiring bola dengan berlari berantai memutar bendera dalam bentuk kelompok.**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- a) Pasangkan sebuah bendera di lapangan permainan.
- b) Setelah itu berdiri dengan jarak 7-10 meter menghadap ke bendera.
- c) Lakukan gerakan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan luar secara bergantian, sesampai di bendera berputar kembali ke titik awal.
- d) Setelah lancar menggunakan kaki kanan, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan kaki kiri.
- e) Variasikan aktivitas ini dengan memvariasikan menggiring bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian.
- f) Selama pembelajaran, coba rasakan perkenaan bola dengan kaki dan kekuatan yang digunakan untuk menggiring bola.



**Gambar 1.17** Aktivitas menggiring bola dengan sambil berlari berantai

### 3. Aktivitas menggiring bola mengikuti gerakan teman yang di depan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Carilah teman secara berpasang-pasangan (satu di depan dan satu di belakang).
- Kemudian, menggiring bola dan temanmu mengikuti dari belakang.
- Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara bergantian.
- Teman yang di belakangmu berusaha merampas bola yang kamu giring/kuasai.
- Apabila bola tersebut berhasil bersentuh oleh temanmu, giliran teman yang menggiring bola.
- Lakukan aktivitas ini berulang-ulang dengan waktu 3-5 menit.



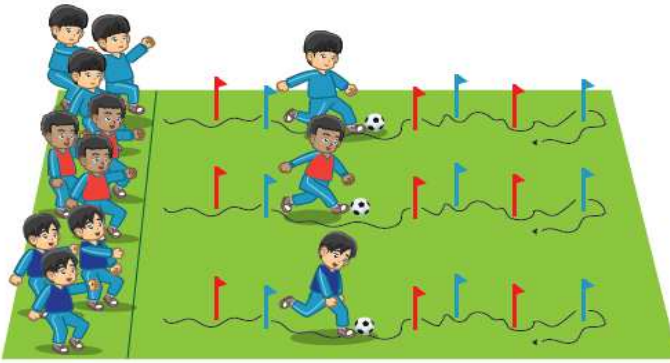
Gambar 1.18 Aktivitas menggiring bola dengan mengikuti gerakan teman

### 4. Aktivitas lomba dalam menggiring bola melewati bendera yang dipasang zig-zag.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Buatlah tiga kelompok yang jumlah pemainnya sama banyak.
- Pancangkanlah bendera 5 buah bendera dengan jarak 1-1,5 meter.
- Kemudian, setiap kelompok berdiri berbaris berjajar menghadap bendera yang dipasang 15-20 meter di depannya.
- Setelah ada aba-aba dimulai, pemain yang paling depan menggiring bola ke depan dengan zig-zag sampai bendera terakhir dan berbalik arah ke bendera pertama.
- Pemenangnya adalah kelompok yang terlebih dahulu menyelesaikan aktivitas menggiring bola, tanpa melakukan kesalahan.

Coba diskusikan dengan teman, cara menggiring bola yang bagaimana paling baik dilakukan dalam menyelesaikan menggiring bola.



Gambar 1.19 Aktivitas menggiring bola dengan melewati bendera yang dipasang zig-zag

## 5. Bermain sepak bola dengan sederhana

Peserta didik telah mempelajari teknik menendang, mengontrol dan menggiring bola. Sekarang coba terapkan dalam permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan teman-teman.

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
- Tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditematinya.
- Bila pemain bertahan dapat merebut bola, segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- Tim dianggap menang apabila dapat memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- Waktu permainan untuk setiap tim 10-15 menit.



Gambar 1.20 Aktivitas bermain sepak bola dengan sederhana

- Mendiskusikan setiap gerak permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

#### **Mengasosiasi:**

- Menemukan gerak permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan.
- Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola
- Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai.
- Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

#### **Mengkomunikasikan:**

- Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih.

- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan

### **3. Penutup**

- Pendinginan
- Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada siswa.
- Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.
- Berbaris dan berdoa.

## **H. Media dan Sumber Pembelajaran**

- **Alat**

1. Peluit
2. Jam atau stopwatch
3. Media gambar
4. Lapangan

## **I. Penilaian Hasil Belajar**

Unjukkerja:

- Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor

Observas:

- Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas

Portofolio:

- Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak

Tes:

- Prinsip dan konsep keterampilan gerak

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 08 2014  
Mahasiswa

Mundi Lestari S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Listyan Sumpani  
NIM 11601244109

Kepala Sekolah SMP 3 Mlati

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/ I  
Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .

2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain serta menjaga sarana dan prasarana pembelajaran
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Menghargai perbedaan individual dengan saling membantu dalam melakukan aktivitas.
3.3 Memahami konsep keterampilan gerak senam lantai	Memahami pola gerakan gabungan menuju teknik dasar guling depan. Melakukan rangkaian gerakan gabungan pada keterampilan dasar senam lantai.
4.3 mempraktikkan teknik dasar senam lantai menekankan gerak dasar fundamentalnya.	Melakukan teknik dasar pada guling depan.

### C. Tujuan Pembelajaran

#### Melalui Demonstrasi Siswa Diharapkan Dapat:

1. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan senam lantai guling depan dengan urutan gerakan dan koordinasi yang baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukan latihan teknik dasar rangkaian gerakan senam lantai guling depan dengan kombinasi gerakan yang baik dan benar.

### D. Materi Pembelajaran

#### *Senam Lantai*

1. Teknik dasar melakukan gerakan senam lantai guling depan dengan urutan gerakan yang baik dan benar.

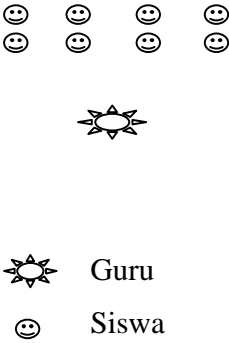


2. Latihan berguling ke depan dengan kaki rapat dan dilanjutkan kedua tangan menyentuh matras. Kepala ditengok kedalam lalu melakukan guling depan dengan tumpuan pada tengkuk kedua kaki rapat dan diakhiri dengan kembali berdiri tegak.

### E. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. Ceramah
3. Komando



#### a. Langkah-langkah Pembelajaran

##### 1.Kegiatan Pendahuluan

Gambar	Uraian Kegiatan	Metode
 <p>  Guru   Siswa         </p>	<p><b>A.Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa, melakukan presensi</li> <li>➤ Menjelaskan semua tentang guling depan</li> <li>➤ Memberikan video berkaitan dengan guling depan</li> <li>➤ Memberi soal tentang senam lantai.</li> <li>➤ Siswa dibariskan dalam bentuk dua bersaf ,berhitung ,berdo'a.</li> <li>➤ Apresepsi</li> </ul> <p>Guru menunjukan gambar senam lantai dan siswa ditanya apakah mengetahui siapa atlit tersebut.Setelah siswa mulai memahami guru bertanya kembali mengenai senam lantai dan teknik-teknik dasar yang</p>	Ceramah

<p>ooo      ooo</p> <p>↓ x      x ↓</p> <p>↓ x      x ↓</p> <p>x      x</p> <p>x      x</p> <p>x :siswa</p> <p>↓ :arah</p> <p>o :bola</p>	<p>terdapat dalam senam lantai. Guru membatasi seputar senam lantai adalah salah satu bagian rumpun senam yang sesuai istilahnya dilakukan diatas lantai beralaskan matras misalnya salah satu gerakan dalam senam lantai adalah guling belakang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dilanjutkan siswa melakukan peregangan dan pemanasan dalam bentuk game.</li> <li>➤ Siswa dibariskan menjadi dua berbanjar siswa yang paling depan membawa bola dan mengoper ke belakang sambil dengan gerakan membungkuk dan bola lewat bawaah tubuh dengan kaki kangkang dan siswa yang menerima harus dari bawah dan membungkuk saat menerima bola dan seterusnya berdu cepat dengan kelompok yang lain hingga bola ketiga siapa yang paling cepat mengumpulkan bola dibelakang barisan maka dianggap sebagai pemenang.</li> </ul>	<p>Komando</p>
---	---	----------------



<p style="text-align: center;">G XXXXXXXXX XXXXXXXXX</p> <p>1. </p> <p>2. </p> <p style="text-align: center;">G XXXXXXXXX XXXXXXXXX</p>	<p>mengevaluasi sesuai gambar langkah gerakan.</p> <p>➤ <b>Konfirmasi</b></p> <p>Siswa dikumpulkan dan dibariskan dalam bentuk dua bersaff.</p> <p>Siswa diminta melakukan gerakan guling depan dengan gerakan kordinasi yang baik dan benar secara bergantian sampai semua siswa melakukan.</p> <p><b>C.Penutup</b></p> <p>a. Siswa berdiri berhadapan secara berpasangan dengan kedua tangan diangkat saling menghadapa pasangannya dan diantara telapak tangan dan masing-masing pasangan saling tarik menarik.</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan mengayunkan gerakan tangan kedepan dan kebelakang.</p> <p>c. Dilanjutkan dengan guru melakukan evaluasi pembelajaran yang sudah dilakukan dengan menjelaskan teknik dengan demonstrasi guling depan.</p> <p>d. Siswa dibariskan, berhitung , berdo'a, dan siswa dibubarkan</p>	<p style="text-align: center;">Ceramah</p>
--	---	--

## F. Sumber dan Alat Belajar

- hall senam
- matras
- bola tangan ( 6 Buah )
- Pluit
- Buku panduan Mikro

## G. Penilaian

### Psikomotor

No	Nama Siswa	Kualitas gerak				
		1	2	3	4	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
dsb						

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

### Kognitif

NO	Pertanyaan	Kualitas jawaban			
		1	2	3	4
1	Apa yang dimaksud dengan senam lantai dan gerakan apa saja yang termasuk didalamnya?				
2	Bagaimana cara melakukan gerakan guling depan dengan				

	rangkaian gerakan yang baik dan benar?				
--	--	--	--	--	--

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

### Afektif

No	Perilaku yang diharapkan	Kualitas sikap			
		1	2	3	4
1	Kesungguhan				
2	Kerja sama				

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{-----}} \times 100\%$$

Jumlah skor maksimal

### Kriteria penilaian

#### 1. Psikomotor

Nilai 4 apabila saat awalan kaki rapat, tangan menumpu pada matras pandangan kearah bawah dan kepala ditekuk ke dalam dan perkenaan tumpuan pada tengkuk dan diakhiri dengan berdiri.

Nilai 3 jika apabila gerakan kordinasi antara tubuh kaki tangan dan pandangan mata baik, saat guling depan.

Nilai 2 apabila sikap tubuh kaki dan tangan lurus dan menumpu pada matras.

Nilai 1 apabila siswa melakukan posisi awal tangan menumpu pada matras.

## 2. Kognitif

Nilai 4 jika siswa menjawab macam-macam senam lantai sesuai yang guru ajarkan

Nilai 3 jika siswa menjawab diawali sikap berdiri kaki rapat dilanjutkan kedua telapak tangan menyentuh matras kepala ditekuk.

Nilai 2 jika siswa menjawab kaki rapat tangan menyentuh matras.

Nilai 1 jika siswa menjawab tapi belum tepat..

## 3. Afektif

Nilai 4 jika siswa bersungguh-sungguh dan bekerja sama dengan teman dan antusias dalam menerima pelajaran.

Nilai 3 jika siswa sungguh-sungguh dan antusias dalam mengikuti pelajaran tapi tidak bekerja sama dengan teman.

Nilai 2 jika siswa dapat bekerja sama dengan teman tapi tidak antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.

Nilai 1 jika siswa tidak bersungguh-sungguh dan tidak dapat bekerja sama dengan teman.

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 08 2014  
Mahasiswa

Mundi Lestari S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Listyan Sumpani  
NIM 11601244109

Kepala Sekolah SMP 3 Mlati

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII/ I  
Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .

2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain serta menjaga sarana dan prasarana pembelajaran
2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Menghargai perbedaan individual dengan saling membantu dalam melakukan aktivitas.
3.3 Memahami konsep pola hidup sehat	Memahami pola hidup sehat. Melakukan pola hidup sehat.
4.3 mempraktikkan pola hidup sehat dasar fundamentalnya.	Melakukan pola hidup sehat.

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

1. Memahami hakekat hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
2. Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat
3. Memahami faktor-faktor penghalang dalam menjaga pola hidup sehat dengan benar
4. Memahami langkah-langkah mencapai pola hidup sehat dengan benar
5. Memahami cara hidup sehat dengan benar

### D. Materi Pembelajaran

- Pola hidup sehat (bahaya narkoba dan rokok)

### E. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Komando

#### a. Langkah-langkah Pembelajaran





## G. Penilaian

### Teknik penilaian

➤ Tes pengamatan sikap:

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas pembelajaran. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu semangat, aktif, percaya diri, kedisiplinan.

Keterangan:

Berilah tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

1= kurang

2= cukup

3= baik

➤ Tes pemahaman konsep (pengetahuan)

Mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh guru.

Keterangan :

Penilaian untuk tugas di sekolah/kuis dan tugas rumah menggunakan pedoman penilaian 5=jawaban terisi walaupun salah, 10= jawaban sangat kurang tepat, 15= jawaban kurang tepat, 20= jawaban cukup mendekati benar, 25= jawaban tepat.

Untuk tugas rumah juga menggunakan pedoman penilaian untuk ketepatan pengumpulan tugas dan kesamaan tugas antar teman (tepat waktu= 100, dan misalnya dikumpulkan dihari berikutnya -5 dan seterusnya)

### Rubrik penilaian

• Tes Pengamatan Sikap/Perilaku

Perilaku yang diharapkan	Kualitas Sikap		
	1	2	3
1. Menunjukkan sikap semangat, percaya diri saat pelajaran			
2. Menunjukkan sikap aktif (bertanya, menjawab, memberi saran dan komentar)			

3. Mentaati peraturan (mengikuti pelajaran, berseragam rapi)			
4. Disiplin (memperhatikan penjelasan guru, tidak ngobrol/ramai sendiri)			
JUMLAH			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 4 x 3 = 9			

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- **Tes Pengetahuan**

**Tugas/Kuis**

PERTANYAAN YANG DIAJUKAN	SKOR
1. Apa pengertian dari narkoba?	
2. Sebutkan (5) jenis narkoba?	
3. Sebutkan 4 ciri-ciri fisik seseorang menggunakan narkoba?	
4. Sebutkan pengaruh Narkoba untuk kesehatan?	
5. Apa kepanjangan dari Napza dan jelaskan?	
JUMLAH	

**Tugas rumah**

Sebutkan macam-macam narkoba beserta karakteristik dan efek samping penggunaannya?

**Rekapitulasi Penilaian**

No	Nama Siswa	Pengetahuan		Sikap	Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Kuis	Rumah				
1.							
2.							

3.							
4.							
5.							
<b>Nilai Rata-rata</b>							

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Dua Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 08 2014  
Mahasiswa

Mundi Lestari S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Listyan Sumpani  
NIM 11601244109

Kepala Sekolah SMP 3 Mlati

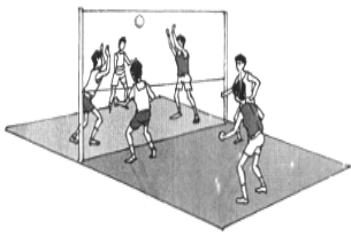
Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran  
(RPP)

Nama Sekolah : SMP NEGERI 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII/1  
Alokasi waktu : 3 x 40 menit  
Materi pokok : Voli

- Kompetensi Inti
  1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
  2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaanya.
  3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
  4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai modifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
  
- Kompetensi Dasar
  - Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
  - Berperilaku sportif dalam bermain.
  - Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
  - Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
  
- Indikator
  - Melakukan doa sebelum memulai pelajaran.
  - Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.





- Melakukan stretching secukupnya, dilanjutkan dengan bermain lempar tangkap bola yaitu siswa dibariskan melingkar, bola dipassing menggunakan kedua tangan pada area lingkaran tersebut cara melempar dengan kedua tangan dan laju bola parabol. Dua siswa di tengah untuk menghadang laju bola. Bila kena maka yang melambungkan bergantian di tengah.

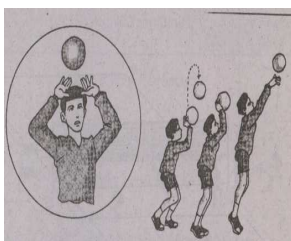
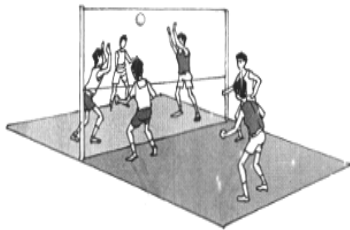
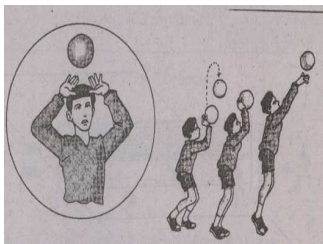
#### B. Inti

##### 1. Eksplorasi

- Siswa dibagi menjadi 2 tim
- Bermain bola voli, tetapi hanya menggunakan passing atas
- Permainan dimulai dengan bola dilempar dengan kedua tangan dari tengah ke area lawan
- Kedua tim berusaha memperoleh poin dengan cara mematikan bola di area lawan
- Bola dapat daerah lawan setelah dalam satu tim sudah melakukan passing atas minimal 3 kali passing.

Komando





memantul dengan baik kemudian bola didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan diikuti dengan meluruskan siku .

Tahap Latihan :

- Siswa melakukan simulasi gerak passing atas tanpa bola
- Dilanjutkan dengan melakukan passing atas di tempat dengan bola secara sendiri, setelah cukup dilanjutkan dengan berjalan ke depan.
- Melakukan passing atas diawali bola dilambungkan oleh teman
- Melakukan passing atas secara berkelompok/berpasangan

### 3. Konfirmasi

- Siswa dibagi menjadi 2 tim seperti di awal
- Bermain bola voli hanya menggunakan passing atas
- Kedua tim berusaha mematikan bola di daerah lawan untuk mendapat poin
- Pada game ke-2 tidak ada batasan berapa kali dalam satu tim itu passing atas
- Dengan latihan yang sudah dilakukan diharapkan siswa akan lebih baik dalam melakukan passing atas.

Komando

Komando/  
timbang balik

<p>G</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meresume pembelajaran, guru memberi contoh gerak passing atas yang benar</li> <li>• Melakukan pendinginan dengan bermain estafet holahop, yaitu : siswa dibagi menjadi 2 kelompok sama banyak. Menyambung holahop dimulai dari siswa yang paling ujung dengan cara saling bergandengan tangan untuk memindahkan holahop ke teman lainnya. Kedua kelompok saling berlomba.</li> <li>• Siswa dibariskan kembali berhitung, berdoa dan dibubarkan.</li> </ul>	
--	--	--

- Sumber dan alat belajar
  - lapangan bola voli
  - bola voli
  - peluit
  - penunjuk waktu
  - Sumber belajar : Amung Ma'mun dan Toto Subroto, (2001), Penedekatan keterampilan taktits dalam Pembelajaran Bola Voli, Jakarta Dirjen. DIKDASMEN.

- Penilaian

Teknik penilaian:

- Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN

#### KINERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
a) Sikap badan jongkok, salah satu kaki di depan, lutut agak ditekuk.				
b) Badan sedikit condong ke depan, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola				
c) Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga				
d) Penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan dan menggunakan gerakan kaki untuk menambah kekuatan				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16</b>				

Kriteria penilaian :

- Nilai 4 jika siswa melakukan dengan benar tanpa kesalahan, sesuai sesuai petunjuk guru, dan tanpa ragu-ragu
- Nilai 3 jika siswa melakukan dengan benar tanpa kesalahan tapi masi ragu-ragu
- Nilai 2 jika siswa masih ada gerakan-gerakan yang salah
- Nilai 1 jika gerakan siswa salah dan dirasa belum mampu

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim untuk membangun serangan	
2. Mentaati peraturan	
3. Menghormati wasit	
4. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>JUMLAH</b>	
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 4</b>	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi awal kaki dan lutut kamu saat melakukan pasing atas?				
2. Bagaimana posisi tangan/ lengan yang benar pada saat melakukan pasing atas?				
<b>JUMLAH</b>				
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8</b>				

Kunci jawaban :

1. Posisi kaki terbuka selebar bahu, salah satu kaki berada di depan berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk

2. Posisi kedua lengan diangkat dan di tekuk, kedua tangan terbuka lebar jari-jari tangan terbuka membentuk mangkok seperti setengah lingkaran ibu jari dan telunjuk membentuk segi tiga ,kedua siku tidak terlalu terbuka ke samping .

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 08 2014  
Mahasiswa

Mundi Lestari S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Listyan Sumpuni  
NIM 11601244109

Kepala Sekolah SMP 3 Mlati

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 004

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Mlati  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / I  
Alokasi Waktu : 3x40 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.	Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga	Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lin serta menjaga saran dan rasaran pembelajaran

	keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	
2.3	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Menghargai perbedaan individual dengan saling membantu dalam melakukan aktivitas.
3.3	Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu teknik meroda	Memahami pola gerakan gabungan menuju teknik dasar meroda. Melakukan rangkaian gerakan gabungan pada keterampilan dasar meroda.
4.3	Mempraktikkan teknik dasar senam lantai menekankan gerak dasar fundamentalnya.	Melakukan teknik dasar pada meroda.

#### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Siswa dapat bersikap menghargai perbedaan dengan siswa lainnya dan dapat saling membantu.
3. Siswa dapat melakukan rangkaian gerakan gabungan pada keterampilan dasar meroda.
4. Siswa dapat melakukan pola gerakan gabungan menuju teknik dasar permainan meroda.
5. Siswa dapat melakukan teknik dasar permainan meroda dengan baik dan benar.

#### D. Materi Pembelajaran


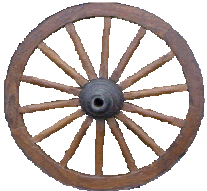
- Senam lantai (Teknik dasar senam lantai meroda )

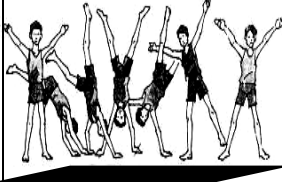
#### E. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Komando

- Resiprokal/timbal-balik

F. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Gambar/Formasi	Uraian Kegiatan	Metode
1.	<p>G</p> <p>XXXX</p> <p>XXXX</p> <p>Ket:</p> <p>G = Guru</p> <p>X = Murid</p>  	<p>A) Pendahuluan (30 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam lalu berdoa</li> <li>2. Melakukan presensi</li> <li>3. Menjelaskan sedikit tentang materi yang akan dipelajari yaitu meroda</li> <li>4. Apersepsi <ul style="list-style-type: none"> <li>G : Apakah murid pernah pergi ke Malioboro?</li> <li>X : Sudah pernah pak guru?</li> <li>G : Apa yang kalian lihat disana?</li> <li>X : Ada Delman, Penjual makanan...( jawaban murid yang beragam)</li> <li>G : Nah... Kalau kalian sudah pernah melihat delman, hal apa yang paling menarik?</li> <li>X : Rodanya pak guru, kudanya pak guru...</li> <li>G : Baik lah.. Bagaimana bentuk Roda pada Delman?</li> <li>X : Bulat besar pak Guru....</li> <li>G : Bagaimana Roda tersebut berputar...</li> <li>X : ya.. menggelinding pak guru..</li> <li>G : Apakah kalian bisa seperti roda delman yang berputar itu....?</li> <li>X : ????</li> <li>G : Pada kali inikita akan belajar teknik dasar senam meroda.... Sudah siap semua....</li> <li>X : Siap... Pak Guru...</li> </ul> </li> <li>5. Menayangkan video tentang materi senam lantai yaitu teknik meroda</li> <li>6. Guru memberikan pertanyaan.</li> <li>7. Siswa dibariskan menjadi 2 bershaf,berhitung</li> </ol>	Komando

		<p>dan berdo'a</p> <p>8. Membuka pelajaran dengan salam, mengecek kesiapan siswa dengan Presensi</p> <p>9. Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pemanasan Statis dan Dinamis</li> <li>2) Pemanasan dalam bentuk permainan yaitu "Estafet Hola Hop" siswa dibagi menjadi 2 kelompok, mereka berlomba menggunakan Hola-hop. Setiap siswa berjajar dengan jarang lengan tangan. Orang yang berada dikanan sebagai orang pertama, Estafet hola-hop memberikan Hola-hop dari teman satu ke teman selanjutnya mulai dari kanan ke kiri, dan sebaliknya. Apabila Hola-hop sudah kembali ke kanan dengan cepat maka team tersebut dialah pemenangnya.</li> </ol>	Demonstrasi
2.		<p>B) INTI (60 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eksplorasi <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Guru menerangkan teknik teknik dasar meroda dengan menggunakan media pembelajaran, kemudian</li> <li>b) Siswa melakukan gerakan senam lantai meroda bebas, belum ada koreksi</li> <li>c) Setiap siswa wajib mencoba teknik dasar meroda</li> <li>d) Guru menanyakan apakah yang dirasa saat melakukan teknik dasar meroda</li> </ol> </li> <li>2. Elaborasi <p>Murid-murid berpasangan ( murid laki-laki dengan laki dan sebaliknya)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Siswa melakukan latihan tumpuan dua tangan dengan mengangkat pinggul</li> </ol> </li> </ol>	Komando



G. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman (Bangsal senam)
- Matras
- Buku teks
- Buku referensi, , *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, *Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

H. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

1. Teknik penilaian:

a. Tes unjuk kerja (psikomotor):

Melakukan teknik dasar senam lantai meroda.

*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 50*

*Jumlah skor maksimal*

b. Pengamatan sikap (afeksi):

Melakukan gerak teknik dasar senam lantai meroda untuk menanamkan nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab

Berikan tanda cek (  $\checkmark$  ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (  $\checkmark$  ) mendapat nilai 1

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai = ----- X 30*

*Jumlah skor maksimal*

c. Kuis/embedded test (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak teknik dasar senam lantai merod.

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

I. Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Meroda</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi awal berdiri menyamping arah gerakan kedua lengan terentang serong atas</li> <li>2. Saat melakukan gerakan, tangan diletakan pada matras satu persatu bersamaan kedua kaki terangkat dari matras juga secara satu persatu hingga kedua kaki lurus ke atas</li> <li>3. Akhir gerakan, kaki mendarat satu persatu pada matras, kedua lengan lurus serong atas dan posisi badan menyamping arah gerakan</li> </ol>				
<b>JUMLAH</b>				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12
--------------------------

Keterangan :

Nilai 4 : Bila siswa melakukan gerakan meroda baik

Nilai 3 : Bila siswa melakukan gerakan meroda cukup baik

Nilai 2 : Bila siswa melakukan gerakan meroda kurang baik

Nilai 1 : Bila siswa melakukan gerakan meroda kurang sekali.

#### RUBRIK PENILAIAN

##### PERILAKU DALAM MELAKUKAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Keberanian (tidak ragu-ragu saat melakukan gerakan)	
2. Kedisiplinan (gerakan dilakukan dengan tertib)	
3. Tanggung jawab (menjaga keselamatan diri dan orang lain)	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 3	

#### RUBRIK PENILAIAN

##### PEMAHAMAN KONSEP DALAM MELAKUKAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana cara melakukan gerakan meroda yang baik ? ..... .....				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 8				

Keterangan :

J. Nilai 4 Jika siswa menjawab pertanyaan lengkap dan mantap, mulai dari Posisi awal berdiri menyamping arah gerakan kedua lengan terentang serong atas, Saat melakukan gerakan, tangan diletakan pada matras satu persatu bersamaan kedua kaki terangkat dari matras juga secara satu persatu hingga kedua kaki lurus ke atas dan Akhir gerakan, kaki mendarat satu persatu pada matras, kedua lengan lurus serong atas dan posisi badan menyamping arah gerakan,

- K. Nilai 3 Jika siswa menjawab pertanyaan lengkap tapi cukup mantab, mulai dari Posisi awal berdiri menyamping , Saat melakukan gerakan, tangan diletakan pada matras satu persatu bersamaan kedua kaki terangkat dan Akhir gerakan, kaki mendarat satu persatu pada matras, kedua lengan lurus serong atas dan posisi badan menyamping arah gerakan,
- L. Nilai 2 Jika siswa menjawab pertanyaan tidak lengkap dan cukup mantap, mulai dari Posisi awal berdiri menyamping, Saat melakukan gerakan, kedua kaki terangkat dari matras juga secara satu persatu hingga kedua kaki lurus ke atas dan Akhir gerakan, kaki
- M. Nilai 1 Jika siswa menjawab pertanyaan lengkap dan mantap, mulai dari Posisi awal berdiri, Saat melakukan gerakan, tangan diletakan pada matras satu persatu bersamaan kedua kaki terangkat dan Akhir gerakan, kaki mendarat.

Mengetahui ,  
Guru Pembimbing

Yogyakarta, 08 2014  
Mahasiswa

Mundi Lestari, S.Pd  
NIP. 19620328 198502 2 001

Listyan Sumpani  
Nim. 11601244109

Kepala Sekolah SMP N 3 Mlati

Dra. Nur Wahyuni Hidayati  
NIP. 19580411 198303 2 00

No	Aspek Peserta Didik	Aspek Penilai			Jumlah	Rata-Rata
		1	2	3		
1	Afiqa Salwa Arthanabila	3	2	3	8	2,67
2	Akbar Zahul Fikri	3	3	3	9	3,00
3	Alfiah Nurmalasari	2	3	3	8	2,67
4	Andi Wijaya	3	3	3	9	3,00
5	Ardi Kurniawan Sejati	3	3	3	9	3,00
6	Arvian	3	3	3	9	3,00
7	Bima Anggrai Fisabillilah	3	3	3	9	3,00
8	Cahyo Gusta Harmawan	3	3	3	9	3,00
9	Dhito Nurfian Putra	3	3	3	9	3,00



## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SOSIAL

KELAS : VII B  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Sepak bola

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA
		1	2	3		
1	Afiqa Salwa Arthanabila	4	4	4	12	4,00
2	Akbar Zahul Fikri	4	3	4	11	3,67
3	Alfiah Nurmalasari	4	4	4	12	4,00
4	Andi Wijaya	3	4	3	10	3,33
5	Ardi Kurniawan Sejati	3	4	4	11	3,67
6	Arvian	4	4	3	11	3,67
7	Bima Anggrai Fisabillilah	3	3	4	10	3,33
8	Cahyo Gusta Harmawan	4	3	3	10	3,33
9	Dhito Nurfian Putra	4	3	4	11	3,67
10	Eka anggita Nur Fajariyah	4	3	3	10	3,33
11	Elvina Rosyida	4	3	3	10	3,33
12	Endri Has Aji Saputro	3	4	3	10	3,33
13	Faizal Ardigo Cahya	3	3	4	10	3,33
14	Fatwa Kusumaningtias	4	4	4	12	4,00
15	Fauzal Aziz	3	3	4	10	3,33
16	Fredina Putri Apsanti	3	3	4	10	3,33
17	Gita Anjani Wulandari	4	4	4	12	4,00
18	Gita Febrianti	4	4	3	11	3,67
19	Hisna Mahathera	4	3	3	10	3,33
20	Idea Maulani	3	4	3	10	3,33
21	Inka Hartini	4	4	4	12	4,00
22	Isnaini Miftah Ayu Kinanti	4	4	4	12	4,00
23	Lyzmaya Ritma Ratri	3	3	4	10	3,33
24	Miftah Qoily Qodiahtadavi	4	3	3	10	3,33
25	Muhamad Rifai	4	4	4	12	4,00
26	Muhammad Ikhsan	3	4	3	10	3,33
27	Salsabilla Putri Gunawan	3	4	3	10	3,33
28	Shinta Kusuma Wardani	3	4	3	10	3,33
29	Siska Arini Devasari	4	4	3	11	3,67
30	Tegar Singih Wicoro	4	3	3	10	3,33
31	Verry Tri Putra Anugrah	4	3	4	11	3,67
32	Yudha Insan Baroroh Batina Sahri Akbar	4	3	4	11	3,67

Keterangan :

- 1 Tanggungjawab
- 2 Disiplin
- 3 Toleransi

Petunjuk Penskoran :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai



an

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SPIRITUAL

KELAS : VII B  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK Sepak bola

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA
		1	2	3		
1	Afiqa Salwa Arthanabila	4	4	4	12	4,00
2	Akbar Zahul Fikri	4	3	3	10	3,33
3	Alfiah Nurmalasari	4	4	3	11	3,67
4	Andi Wijaya	4	3	3	10	3,33
5	Ardi Kurniawan Sejati	4	4	4	12	4,00
6	Arvian	4	4	4	12	4,00
7	Bima Anggrai Fisabillilah	4	3	3	10	3,33
8	Cahyo Gusta Harmawan	4	3	4	11	3,67
9	Dhito Nurfian Putra	4	3	3	10	3,33
10	Eka anggita Nur Fajariyah	4	3	3	10	3,33
11	Elvina Rosyida	4	3	3	10	3,33
12	Endri Has Aji Saputro	4	3	3	10	3,33
13	Faizal Ardigo Cahya	4	3	3	10	3,33
14	Fatwa Kusumaningtias	4	4	4	12	4,00
15	Fauzal Aziz	4	3	4	11	3,67
16	Fredina Putri Apsanti	4	3	3	10	3,33
17	Gita Anjani Wulandari	4	4	4	12	4,00
18	Gita Febrianti	4	3	3	10	3,33
19	Hisna Mahathera	4	3	4	11	3,67
20	Idea Maulani	4	3	3	10	3,33
21	Inka Hartini	4	4	4	12	4,00
22	Isnaini Miftah Ayu Kinanti	4	4	3	11	3,67
23	Lyzmaya Ritma Ratri	3	4	3	10	3,33
24	Miftah Qoily Qodiahtadavi	3	4	3	10	3,33
25	Muhamad Rifai	4	3	3	10	3,33
26	Muhammad Ikhsan	4	3	3	10	3,33
27	Salsabilla Putri Gunawan	4	3	4	11	3,67
28	Shinta Kusuma Wardani	3	3	4	10	3,33
29	Siska Arini Devasari	4	3	3	10	3,33
30	Tegar Singih Wicoro	4	3	3	10	3,33
31	Verry Tri Putra Anugrah	4	4	3	11	3,67
32	Yudha Insan Baroroh Batina Sahri Akbar	4	4	3	11	3,67

Keterangan :

- 1 Berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 2 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha
- 3 Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut

Petunjuk Penskoran :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakuk

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai



can

No	Aspek Peserta Didik	Aspek Penilai			Jumlah	Rata-Rata	Nilai Akhir
		1	2	3			
1	Agus Nour Rizki	4	3	3	10	3,33	83,3333
2	Ahmad Arif	3	3	3	9	3,00	75
3	Anggeline Siswa Hati	4	3	<u>3</u>	10	3,33	83,3333
4	Arsad Zaenul Latif	4	3	3	10	3,33	83,3333
5	Azzahra Ayu K	3	3	3	9	3,00	75
6	Bagas Prasetyo	3	3	3	9	3,00	75
7	Brigita Diva Dwiana	4	3	3	10	3,33	83,3333
8	Dahiyana Citra R	3	3	3	9	3,00	75
9	Fajar Mustaapa	3	3	3	9	3,00	75

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SOSIAL

KELAS : VII D  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK : Basket

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA
		1	2	3		
1	Agus Nour Rizki	4	4	4	12	4,00
2	Ahmad Arif	4	3	4	11	3,67
3	Anggeline Siswa Hati	4	4	4	12	4,00
4	Arsad Zaenul Latif	3	4	3	10	3,33
5	Azzahra Ayu K	3	4	4	11	3,67
6	Bagas Prasetyo	4	4	3	11	3,67
7	Brigita Diva Dwiana	3	3	4	10	3,33
8	Dahiyana Citra R	4	3	3	10	3,33
9	Fajar Mustaapa	4	3	4	11	3,67
10	Fonda Mega Mahilda	4	3	3	10	3,33
11	Galuh Nur Ratna D	4	3	3	10	3,33
12	Hari Ramadhoni	3	4	3	10	3,33
13	Ignatius Felix P	3	3	4	10	3,33
14	Ika Puspita Sari	4	4	4	12	4,00
15	Imam Zulkarnaen	3	3	4	10	3,33
16	Johannes Maranata S	3	3	4	10	3,33
17	Juliana Dewi P	4	4	4	12	4,00
18	Kurnia Ajeng S	4	4	3	11	3,67
19	Laila Nurul Nasruloh	4	3	3	10	3,33
20	Lintang Nurlaili	3	4	3	10	3,33
21	Maria Mela Puspita	4	4	4	12	4,00
22	Muhammad Ramdani	4	4	4	12	4,00
23	Muhammad Fathurohman A	3	3	4	10	3,33
24	Niken Anggita P	4	3	3	10	3,33
25	Samuel Adi W	4	4	4	12	4,00
26	Sujarwanto	3	4	3	10	3,33
27	Syarifah Nur C	3	4	3	10	3,33
28	Taufiq Imam Aditama	3	4	3	10	3,33
29	Thomas Bayu S	4	4	3	11	3,67
30	Valentina Kiki L	4	3	3	10	3,33
31	Veny Meila Murti	4	3	4	11	3,67

Keterangan :

- 1 Tanggungjawab
- 2 Disiplin
- 3 Toleransi

Petunjuk Penskoran :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakuk

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai



can

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SPIRITUAL

KELAS : VII D  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK Basket

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA
		1	2	3		
1	Agus Nour Rizki	4	4	4	12	4,00
2	Ahmad Arif	4	3	3	10	3,33
3	Anggeline Siswa Hati	4	4	3	11	3,67
4	Arsad Zaenul Latif	4	3	3	10	3,33
5	Azzahra Ayu K	4	4	4	12	4,00
6	Bagas Prasetyo	4	4	4	12	4,00
7	Brigita Diva Dwiana	4	3	3	10	3,33
8	Dahiyana Citra R	4	3	4	11	3,67
9	Fajar Mustaapa	4	3	3	10	3,33
10	Fonda Mega Mahilda	4	3	3	10	3,33
11	Galuh Nur Ratna D	4	3	3	10	3,33
12	Hari Ramadhoni	4	3	3	10	3,33
13	Ignatius Felix P	4	3	3	10	3,33
14	Ika Puspita Sari	4	4	4	12	4,00
15	Imam Zulkarnaen	4	3	4	11	3,67
16	Johannes Maranata S	4	3	3	10	3,33
17	Juliana Dewi P	4	4	4	12	4,00
18	Kurnia Ajeng S	4	3	3	10	3,33
19	Laila Nurul Nasruloh	4	3	4	11	3,67
20	Lintang Nurlaili	4	3	3	10	3,33
21	Maria Mela Puspita	4	4	4	12	4,00
22	Muhammad Ramdani	4	4	3	11	3,67
23	Muhammad Fathurohman A	3	4	3	10	3,33
24	Niken Anggita P	3	4	3	10	3,33
25	Samuel Adi W	4	3	3	10	3,33
26	Sujarwanto	4	3	3	10	3,33
27	Syarifah Nur C	4	3	4	11	3,67
28	Taufiq Imam Aditama	3	3	4	10	3,33
29	Thomas Bayu S	4	3	3	10	3,33
30	Valentina Kiki L	4	3	3	10	3,33
31	Veny Meila Murti	4	4	3	11	3,67

### Keterangan :

- 1 Berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 2 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha
- 3 Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut

### Petunjuk Penskoran :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakuk

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai



can

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN PENGETAHUAN

KELAS : VII D  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK : Guling depan

NO	NAMA	PENILAIAN			SKOR	Rata-rata	Nilai Akhir
		1	2	UH			
1	Agus Nour Rizki	80			80	80,00	
2	Ahmad Arif	75			75	75,00	
3	Anggeline Siswa Hati	90			90	90,00	
4	Arsad Zaenul Latif	70			70	70,00	
5	Azzahra Ayu K	80			80	80,00	
6	Bagas Prasetyo	75			75	75,00	
7	Brigita Diva Dwiana	80			80	80,00	
8	Dahiyana Citra R	65			65	65,00	
9	Fajar Mustaapa				0	#DIV/0!	
10	Fonda Mega Mahilda	75			75	75,00	
11	Galuh Nur Ratna D	60			60	60,00	
12	Hari Ramadhoni	80			80	80,00	
13	Ignatius Felix P	70			70	70,00	
14	Ika Puspita Sari	60			60	60,00	
15	Imam Zulkarnaen	75			75	75,00	
16	Johannes Maranata S	70			70	70,00	
17	Juliana Dewi P	75			75	75,00	
18	Kurnia Ajeng S	70			70	70,00	
19	Laila Nurul Nasruloh	70			70	70,00	
20	Lintang Nurlaili	70			70	70,00	
21	Maria Mela Puspita	75			75	75,00	
22	Muhammad Ramdani	70			70	70,00	
23	Muhammad Fathurohman A	75			75	75,00	
24	Niken Anggita P	80			80	80,00	
25	Samuel Adi W	70			70	70,00	
26	Sujarwanto	75			75	75,00	
27	Syarifah Nur C	85			85	85,00	
28	Taufiq Imam Aditama	55			55	55,00	
29	Thomas Bayu S	65			65	65,00	
30	Valentina Kiki L				0	#DIV/0!	
31	Veny Meila Murti	85			85	85,00	



## LEMBAR PENILAIAN KETRAMPILAN

KELAS : VII D  
TANGGAL PENGAMATAN  
MATERI POKOK : Guling Depan

No	Aspek Peserta Didik	Aspek Penilai			Jumlah	Rata-Rata	Nilai Akhir
		1	2	3			
1	Agus Nour Rizki	4	3	3	10	3,33	83,3333
2	Ahmad Arif	3	2	2	7	2,33	58,3333
3	Anggeline Siswa Hati	4	4	4	12	4,00	100
4	Arsad Zaenul Latif	4	3	4	11	3,67	91,6667
5	Azzahra Ayu K				0	#DIV/0!	0
6	Bagas Prasetyo	3	3	3	9	3,00	75
7	Brigita Diva Dwiana	4	4	4	12	4,00	100
8	Dahiyana Citra R				0	#DIV/0!	0
9	Fajar Mustaapa				0	#DIV/0!	0
10	Fonda Mega Mahilda	4	3	4	11	3,67	91,6667
11	Galuh Nur Ratna D	2	2	2	6	2,00	50
12	Hari Ramadhoni	4	3	4	11	3,67	91,6667
13	Ignatius Felix P	3	3	4	10	3,33	83,3333
14	Ika Puspita Sari	3	2	3	8	2,67	66,6667
15	Imam Zulkarnaen	2	2	2	6	2,00	50
16	Johannes Maranata S	4	2	3	9	3,00	75
17	Juliana Dewi P	4	3	3	10	3,33	83,3333
18	Kurnia Ajeng S	4	3	4	11	3,67	91,6667
19	Laila Nurul Nasruloh	4	4	4	12	4,00	100
20	Lintang Nurlaili	4	3	3	10	3,33	83,3333
21	Maria Mela Puspita	3	2	3	8	2,67	66,6667
22	Muhammad Ramdani	4	3	4	11	3,67	91,6667
23	Muhammad Fathurohman A	4	3	4	11	3,67	91,6667
24	Niken Anggita P				0	#DIV/0!	0
25	Samuel Adi W	3	2	3	8	2,67	66,6667
26	Sujarwanto	4	3	3	10	3,33	83,3333
27	Syarifah Nur C	3	2	3	8	2,67	66,6667
28	Taufiq Imam Aditama	3	2	2	7	2,33	58,3333
29	Thomas Bayu S				0	#DIV/0!	0
30	Valentina Kiki L				0	#DIV/0!	0
31	Veny Meila Murti	2	2	2	6	2,00	50

Keterangan :

- 1 Posisi awal
- 2 Kualitas gerak
- 3 Gerakan akhir

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = Mau melakukan dan gerakan sempurna
- Skor 3 = Mau melakukan dan gerakan cukup baik
- Skor 2 = Mau melakukan, dan gerakan biasa
- Skor 1 = Mau melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

- |                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| Baik sekali     | (A) : apabila memperoleh skor 10-12 |
| Baik            | (B) : apabila memperoleh skor 7-9   |
| Cukup           | (C) : apabila memperoleh skor 4-6   |
| Kurang          | (D) : apabila memperoleh skor 1-3   |
| · Nilai Akhir = | <u>Jumlah Skor</u>                  |

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SOSIAL

KELAS : VII D  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK : Guling Depan

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA
		1	2	3		
1	Agus Nour Rizki	4	4	4	12	4,00
2	Ahmad Arif	4	3	4	11	3,67
3	Anggeline Siswa Hati	4	4	4	12	4,00
4	Arsad Zaenul Latif	3	3	3	9	3,00
5	Azzahra Ayu K	3	4	2	9	3,00
6	Bagas Prasetyo	4	4	3	11	3,67
7	Brigita Diva Dwiana	3	3	3	9	3,00
8	Dahiyana Citra R	4	3	3	10	3,33
9	Fajar Mustaapa	4	3	4	11	3,67
10	Fonda Mega Mahilda	4	3	3	10	3,33
11	Galuh Nur Ratna D	4	3	3	10	3,33
12	Hari Ramadhoni	3	4	3	10	3,33
13	Ignatius Felix P	3	3	3	9	3,00
14	Ika Puspita Sari	4	4	4	12	4,00
15	Imam Zulkarnaen	3	3	2	8	2,67
16	Johannes Maranata S	3	3	3	9	3,00
17	Juliana Dewi P	4	4	4	12	4,00
18	Kurnia Ajeng S	4	4	3	11	3,67
19	Laila Nurul Nasruloh	4	3	3	10	3,33
20	Lintang Nurlaili	3	3	3	9	3,00
21	Maria Mela Puspita	4	4	4	12	4,00
22	Muhammad Ramdani	4	4	4	12	4,00
23	Muhammad Fathurohman A	3	3	2	8	2,67
24	Niken Anggita P	3	3	3	9	3,00
25	Samuel Adi W	4	4	4	12	4,00
26	Sujarwanto	3	4	3	10	3,33
27	Syarifah Nur C	3	4	3	10	3,33
28	Taufiq Imam Aditama	3	3	3	9	3,00
29	Thomas Bayu S	4	4	3	11	3,67
30	Valentina Kiki L	3	3	3	9	3,00
31	Veny Meila Murti	4	3	4	11	3,67

Keterangan :

- 1 Tanggungjawab
- 2 Disiplin
- 3 Toleransi

Petunjuk Penskoran :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakuk

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

<b>NILAI</b>
<b>AKHIR</b>
A
A
A
B
B
A
B
A
A
A
A
A
B
A
B
B
A
A
A
B
A
A
A
B
A
B
A
B
A

can

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SPIRITUAL

KELAS : VII D  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK : Guling Depan

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA
		1	2	3		
1	Agus Nour Rizki	4	4	4	12	4,00
2	Ahmad Arif	3	3	3	9	3,00
3	Anggeline Siswa Hati	4	4	3	11	3,67
4	Arsad Zaenul Latif	2	3	3	8	2,67
5	Azzahra Ayu K	4	4	4	12	4,00
6	Bagas Prasetyo	4	4	4	12	4,00
7	Brigita Diva Dwiana	4	3	3	10	3,33
8	Dahiyana Citra R	4	3	4	11	3,67
9	Fajar Mustaapa	4	3	3	10	3,33
10	Fonda Mega Mahilda	4	3	3	10	3,33
11	Galuh Nur Ratna D	4	3	3	10	3,33
12	Hari Ramadhoni	4	3	3	10	3,33
13	Ignatius Felix P	3	3	3	9	3,00
14	Ika Puspita Sari	4	4	4	12	4,00
15	Imam Zulkarnaen	4	3	4	11	3,67
16	Johannes Maranata S	4	3	3	10	3,33
17	Juliana Dewi P	4	4	4	12	4,00
18	Kurnia Ajeng S	4	3	3	10	3,33
19	Laila Nurul Nasruloh	4	3	4	11	3,67
20	Lintang Nurlaili	4	3	3	10	3,33
21	Maria Mela Puspita	4	4	4	12	4,00
22	Muhammad Ramdani	4	4	3	11	3,67
23	Muhammad Fathurohman A	3	3	3	9	3,00
24	Niken Anggita P	3	3	3	9	3,00
25	Samuel Adi W	4	3	3	10	3,33
26	Sujarwanto	4	3	3	10	3,33
27	Syarifah Nur C	4	3	4	11	3,67
28	Taufiq Imam Aditama	3	3	3	9	3,00
29	Thomas Bayu S	4	3	3	10	3,33
30	Valentina Kiki L	4	3	3	10	3,33
31	Veny Meila Murti	4	4	3	11	3,67

### Keterangan :

- 1 Berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 2 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha
- 3 Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut

### Petunjuk Penskoran :

Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak

Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakuk

Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

<b>NILAI</b>
<b>AKHIR</b>
A
B
A
B
A
A
A
A
A
A
A
A
B
A
A
A
A
A
A
A
A
A
A
B
B
A
A
A
B
A
A
A

can

**LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN PENGETAHUAN**

KELAS : VIII A  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK : Kesehatan

NO	NAMA	PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	UH			
1	Ambar Sriwinanti	78			78	78	
2	Andriani Widya Astuti	75			75	75	
3	Arum Devi Etikasari	80			80	80	
4	Azalia Noorlita Ranti	80			80	80	
5	Bela Sevia	78			78	78	
6	Citra Dewi Kusuma A	75			75	75	
7	Ferdi Setyawan	80			80	80	
8	Feronika Wahyuni	80			80	80	
9	Ferry Anugrah Putra	78			78	78	
10	Hendra Nurtanto	75			75	75	
11	Heru Erwin Setiyawan	80			80	80	
12	Ikhsan Pangestu	80			80	80	
13	Irfan Muhammad Shaleh	78			78	78	
14	Miftahul Jannah	75			75	75	
15	M. Irfan Miftahuddin	80			80	80	
16	M. Rozi Yusma A	80			80	80	
17	M. Wisanggeni A P	78			78	78	
18	Mushtofa	75			75	75	
19	Nizar Ramadhan				0	#DIV/0!	
20	Nurul Indikawati	80			80	80	
21	Purwandias Hendy W	78			78	78	
22	Putri Januari Imabel	75			75	75	
23	Raisa Syahrani	80			80	80	
24	Ratih Puspita Sari	80			80	80	
25	Rizky Meiliana P	78			78	78	
26	Sabilla Nurul F	75			75	75	
27	Septi Dwi Lestari	80			80	80	
28	Tri Hartanto	80			80	80	
29	Vicki Vatmawati	78			78	78	
30	Vuni Lusianawati	75			75	75	
31	Wildan Syarif A	80			80	80	
32	Wisnu Putranta	80			80	80	

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SOSIAL

KELAS : VIII A  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Kesehatan

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	Ambar Sriwinanti	4	4	4	12	4	A
2	Andriani Widya Astuti	4	4	4	12	4	A
3	Arum Devi Etikasari	4	4	4	12	4	A
4	Azalia Noorlita Ranti	4	4	4	12	4	A
5	Bela Sevia	4	4	4	12	4	A
6	Citra Dewi Kusuma A	4	4	4	12	4	A
7	Ferdi Setyawan	3	3	3	9	3	B
8	Feronika Wahyuni	4	4	4	12	4	A
9	Ferry Anugrah Putra	2	2	3	7	2,33333333	B
10	Hendra Nurtanto	2	2	3	7	2,33333333	B
11	Heru Erwin Setiyawan	2	2	3	7	2,33333333	B
12	Ikhsan Pangestu	3	2	3	8	2,66666667	B
13	Irfan Muhammad Shaleh	4	4	4	12	4	A
14	Miftahul Jannah	4	4	4	12	4	A
15	M. Irfan Miftahuddin	4	4	4	12	4	A
16	M. Rozi Yusma A	4	4	4	12	4	A
17	M. Wisanggeni A P	4	4	4	12	4	A
18	Mushtofa	4	4	4	12	4	A
19	Nizar Ramadhan	4	4	4	12	4	A
20	Nurul Indikawati	4	4	4	12	4	A
21	Purwandias Hendy W	4	4	4	12	4	A
22	Putri Januari Imabel	4	4	4	12	4	A
23	Raisa Syahrani	4	4	4	12	4	A
24	Ratih Puspita Sari	4	4	4	12	4	A
25	Rizky Meiliana P	4	4	4	12	4	A
26	Sabilla Nurul F	4	4	4	12	4	A
27	Septi Dwi Lestari	4	4	4	12	4	A
28	Tri Hartanto	4	4	4	12	4	A
29	Vicki Vatmawati	4	4	4	12	4	A
30	Vuni Lusianawati	4	4	4	12	4	A
31	Wildan Syarif A	4	4	4	12	4	A
32	Wisnu Putranta	4	4	4	12	4	A

Keterangan :

- 1 Tanggungjawab
- 2 Disiplin
- 3 Toleransi

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang- kadang tidak
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

Baik

Cukup

Kurang

• Nilai Akhir =

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SPIRITUAL

KELAS : VIII A  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK : Kesehatan

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	Ambar Sriwinanti	4	4	4	12	4	A
2	Andriani Widya Astuti	4	4	4	12	4	A
3	Arum Devi Etikasari	4	4	4	12	4	A
4	Azalia Noorlita Ranti	4	4	4	12	4	A
5	Bela Sevia	4	4	4	12	4	A
6	Citra Dewi Kusuma A	4	4	4	12	4	A
7	Ferdi Setyawan	3	3	3	9	3	B
8	Feronika Wahyuni	4	4	4	12	4	A
9	Ferry Anugrah Putra	3	3	3	9	3	B
10	Hendra Nurtanto	3	3	3	9	3	B
11	Heru Erwin Setiyawan	3	3	3	9	3	B
12	Ikhsan Pangestu	3	3	3	9	3	B
13	Irfan Muhammad Shaleh	4	4	4	12	4	A
14	Miftahul Jannah	4	4	4	12	4	A
15	M. Irfan Miftahuddin	4	4	4	12	4	A
16	M. Rozi Yusma A	4	4	4	12	4	A
17	M. Wisanggeni A P	4	4	4	12	4	A
18	Mushtofa	4	4	4	12	4	A
19	Nizar Ramadhan	4	4	4	12	4	A
20	Nurul Indikawati	4	4	4	12	4	A
21	Purwandias Hendy W	4	4	4	12	4	A
22	Putri Januari Imabel	4	4	4	12	4	A
23	Raisa Syahrani	4	4	4	12	4	A
24	Ratih Puspita Sari	4	4	4	12	4	A
25	Rizky Meiliana P	4	4	4	12	4	A
26	Sabilla Nurul F	4	4	4	12	4	A
27	Septi Dwi Lestari	4	4	4	12	4	A
28	Tri Hartanto	4	4	4	12	4	A
29	Vicki Vatmawati	4	4	4	12	4	A
30	Vuni Lusianawati	4	4	4	12	4	A
31	Wildan Syarif A	4	4	4	12	4	A
32	Wisnu Putranta	4	4	4	12	4	A

Keterangan :

- 1 Berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 2 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha
- 3 Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan  
Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang- kadang tidak  
Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan  
Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

Baik

Cukup

Kurang

• Nilai Akhir =

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN PENGETAHUAN

KELAS : VIII C  
TANGGAL PENGAMATAN :  
MATERI POKOK : Meroda

NO	NAMA	PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	UH			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	70			70	70	
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	80			80	80	
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	70			70	70	
4	ALDI DIMAS PRASTYO	70			70	70	
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	80			80	80	
6	AMANDA SETIANINGRUM	80			80	80	
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	70			70	70	
8	ANTON WIBOWO	75			75	75	
9	BAGAS KURNIAWAN	75			75	75	
10	CHANDRA NUR RIYADI	70			70	70	
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	75			75	75	
12	DANANG KURNIAWAN	75			75	75	
13	FAHMI RAFIKA	50			50	50	
14	FAJAR KHOIRUDIN	70			70	70	
15	FAUGAN JATI	50			50	50	
16	FETTY WIDIAWATI	80			80	80	
17	FIKI AYU ARSITA SARI	80			80	80	
18	FITRIA CAHYANINGRUM	70			70	70	
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	70			70	70	
20	IKA YULIANTI	80			80	80	
21	KANIF RACHMADI	70			70	70	
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	50			50	50	
23	MIA AVITA NINGRUM	70			70	70	
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	70			70	70	
25	MUSTAQIM	70			70	70	
26	NUR ANNISA	75			75	75	
27	NURUL MEILIDA	70			70	70	
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	50			50	50	
29	RISKA FEBRIANI	80			80	80	
30	YULI WINARNI	80			80	80	
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	80			80	80	

## LEMBAR PENILAIAN KETRAMPILAN

KELAS : VIII C  
TANGGAL PENGAMATAN  
MATERI POKOK : Meroda

No	Aspek Peserta Didik	Aspek Penilai			Jumlah	Rata-Rata	Nilai Akhir
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	3	3	3	9	3,00	75
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	3	3	3	9	3,00	75
4	ALDI DIMAS PRASTYO	3	3	3	9	3,00	75
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	3	3	3	9	3,00	75
6	AMANDA SETIANINGRUM	3	3	3	9	3,00	75
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	3	3	9	3,00	75
8	ANTON WIBOWO	3	3	3	9	3,00	75
9	BAGAS KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
10	CHANDRA NUR RIYADI	4	3	4	11	3,67	91,6667
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	3	3	3	9	3,00	75
12	DANANG KURNIAWAN	4	3	3	10	3,33	83,3333
13	FAHMI RAFIKA	3	3	3	9	3,00	75
14	FAJAR KHOIRUDIN	3	3	3	9	3,00	75
15	FAUGAN JATI	3	3	3	9	3,00	75
16	FETTY WIDIAWATI	3	3	3	9	3,00	75
17	FIKI AYU ARSITA SARI	3	3	3	9	3,00	75
18	FITRIA CAHYANINGRUM	4	4	4	12	4,00	100
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	4	3	3	10	3,33	83,3333
20	IKA YULIANTI	3	3	3	9	3,00	75
21	KANIF RACHMADI					#DIV/0!	0
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	3	3	4	10	3,33	83,3333
23	MIA AVITA NINGRUM				0	#DIV/0!	0
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	4	3	4	11	3,67	91,6667
25	MUSTAQIM	4	4	3	11	3,67	91,6667
26	NUR ANNISA	3	3	3	9	3,00	75
27	NURUL MEILIDA	3	3	3	9	3,00	75
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	3	4	3	10	3,33	83,3333
29	RISKA FEBRIANI	3	3	3	9	3,00	75
30	YULI WINARNI	3	4	4	11	3,67	91,6667
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	3	3	3	9	3,00	75

Keterangan :

- 1 Posisi awal
- 2 Kualitas gerak
- 3 Gerakan akhir

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = Mau melakukan dan gerakan sempurna
- Skor 3 = Mau melakukan dan gerakan cukup baik
- Skor 2 = Mau melakukan, dan gerakan biasa
- Skor 1 = Mau melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

- |                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| Baik sekali     | (A) : apabila memperoleh skor 10-12 |
| Baik            | (B) : apabila memperoleh skor 7-9   |
| Cukup           | (C) : apabila memperoleh skor 4-6   |
| Kurang          | (D) : apabila memperoleh skor 1-3   |
| · Nilai Akhir = | <u>Jumlah Skor</u>                  |

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SOSIAL

KELAS : VIII C  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Meroda

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	4	4	4	12	4	A
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	4	4	4	12	4	A
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
4	ALDI DIMAS PRASTYO	4	4	4	12	4	A
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	4	4	4	12	4	A
6	AMANDA SETIANINGRUM	4	4	4	12	4	A
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	3	3	9	3	B
8	ANTON WIBOWO	4	4	4	12	4	A
9	BAGAS KURNIAWAN	2	2	3	7	2,33333333	B
10	CHANDRA NUR RIYADI	2	2	3	7	2,33333333	B
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	2	2	3	7	2,33333333	B
12	DANANG KURNIAWAN	3	2	3	8	2,66666667	B
13	FAHMI RAFIKA	4	4	4	12	4	A
14	FAJAR KHOIRUDIN	4	4	4	12	4	A
15	FAUGAN JATI	4	4	4	12	4	A
16	FETTY WIDIAWATI	4	4	4	12	4	A
17	FIKI AYU ARSITA SARI	4	4	4	12	4	A
18	FITRIA CAHYANINGRUM	4	4	4	12	4	A
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	4	4	4	12	4	A
20	IKA YULIANTI	4	4	4	12	4	A
21	KANIF RACHMADI	4	4	4	12	4	A
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	4	4	4	12	4	A
23	MIA AVITA NINGRUM	4	4	4	12	4	A
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	4	4	4	12	4	A
25	MUSTAQIM	4	4	4	12	4	A
26	NUR ANNISA	4	4	4	12	4	A
27	NURUL MEILIDA	4	4	4	12	4	A
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
29	RISKA FEBRIANI	4	4	4	12	4	A
30	YULI WINARNI	4	4	4	12	4	A
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	4	4	4	12	4	A
					0	0	

Keterangan :

- 1 Tanggungjawab
- 2 Disiplin
- 3 Toleransi

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SPIRITUAL

KELAS : VIII C  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Meroda

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	4	4	4	12	4	A
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	4	4	4	12	4	A
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
4	ALDI DIMAS PRASTYO	4	4	4	12	4	A
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	4	4	4	12	4	A
6	AMANDA SETIANINGRUM	4	4	4	12	4	A
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	3	3	9	3	B
8	ANTON WIBOWO	4	4	4	12	4	A
9	BAGAS KURNIAWAN	3	3	3	9	3	B
10	CHANDRA NUR RIYADI	3	3	3	9	3	B
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	3	3	3	9	3	B
12	DANANG KURNIAWAN	3	3	3	9	3	B
13	FAHMI RAFIKA	4	4	4	12	4	A
14	FAJAR KHOIRUDIN	4	4	4	12	4	A
15	FAUGAN JATI	4	4	4	12	4	A
16	FETTY WIDIAWATI	4	4	4	12	4	A
17	FIKI AYU ARSITA SARI	4	4	4	12	4	A
18	FITRIA CAHYANINGRUM	4	4	4	12	4	A
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	4	4	4	12	4	A
20	IKA YULIANTI	4	4	4	12	4	A
21	KANIF RACHMADI	4	4	4	12	4	A
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	4	4	4	12	4	A
23	MIA AVITA NINGRUM	4	4	4	12	4	A
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	4	4	4	12	4	A
25	MUSTAQIM	4	4	4	12	4	A
26	NUR ANNISA	4	4	4	12	4	A
27	NURUL MEILIDA	4	4	4	12	4	A
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
29	RISKA FEBRIANI	4	4	4	12	4	A
30	YULI WINARNI	4	4	4	12	4	A
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	4	4	4	12	4	A

**Keterangan :**

- 1 Berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 2 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha
- 3 Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut

**Petunjuk Penskoran :**

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan  
 Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang- kadang tidak  
 Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan  
 Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

Cukup

Kurang

• Nilai Akhir =

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR PENILAIAN KETRAMPILAN

KELAS : VIII C  
TANGGAL PENGAMATAN  
MATERI POKOK : Bola Voli

No	Aspek Peserta Didik	Aspek Penilai			Jumlah	Rata-Rata	Nilai Akhir
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	3	3	3	9	3,00	75
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	3	3	3	9	3,00	75
4	ALDI DIMAS PRASTYO	3	3	3	9	3,00	75
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	3	3	3	9	3,00	75
6	AMANDA SETIANINGRUM	3	3	3	9	3,00	75
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	3	3	9	3,00	75
8	ANTON WIBOWO	3	3	3	9	3,00	75
9	BAGAS KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
10	CHANDRA NUR RIYADI	3	3	3	9	3,00	75
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	3	3	3	9	3,00	75
12	DANANG KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
13	FAHMI RAFIKA	3	3	3	9	3,00	75
14	FAJAR KHOIRUDIN	3	3	3	9	3,00	75
15	FAUGAN JATI	3	3	3	9	3,00	75
16	FETTY WIDIAWATI	3	3	3	9	3,00	75
17	FIKI AYU ARSITA SARI	3	3	3	9	3,00	75
18	FITRIA CAHYANINGRUM	3	3	3	9	3,00	75
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	3	3	3	9	3,00	75
20	IKA YULIANTI	3	3	3	9	3,00	75
21	KANIF RACHMADI	3	3	3	9	3,00	75
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	3	3	3	9	3,00	75
23	MIA AVITA NINGRUM	3	3	3	9	3,00	75
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	3	3	3	9	3,00	75
25	MUSTAQIM	3	3	3	9	3,00	75
26	NUR ANNISA	3	3	3	9	3,00	75
27	NURUL MEILIDA	3	3	3	9	3,00	75
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	3	3	3	9	3,00	75
29	RISKA FEBRIANI	3	3	3	9	3,00	75
30	YULI WINARNI	3	3	3	9	3,00	75
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	3	3	3	9	3,00	75

Keterangan :

- 1 Posisi awal
- 2 Kualitas gerak
- 3 Gerakan akhir

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = Mau melakukan dan gerakan sempurna
- Skor 3 = Mau melakukan dan gerakan cukup baik
- Skor 2 = Mau melakukan, dan gerakan biasa
- Skor 1 = Mau melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

- Baik sekali (A) : apabila memperoleh skor 10-12
- Baik (B) : apabila memperoleh skor 7-9
- Cukup (C) : apabila memperoleh skor 4-6
- Kurang (D) : apabila memperoleh skor 1-3

· Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SOSIAL

KELAS : VIII C  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Bola Voli Servis

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	4	4	4	12	4	A
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	4	4	4	12	4	A
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
4	ALDI DIMAS PRASTYO	4	4	4	12	4	A
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	4	4	4	12	4	A
6	AMANDA SETIANINGRUM	4	4	4	12	4	A
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	4	3	10	3,33333333	A
8	ANTON WIBOWO	4	4	4	12	4	A
9	BAGAS KURNIAWAN	3	4	3	10	3,33333333	A
10	CHANDRA NUR RIYADI	4	3	3	10	3,33333333	A
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	4	3	3	10	3,33333333	A
12	DANANG KURNIAWAN	3	3	4	10	3,33333333	A
13	FAHMI RAFIKA	4	4	4	12	4	A
14	FAJAR KHOIRUDIN	4	4	4	12	4	A
15	FAUGAN JATI	4	4	4	12	4	A
16	FETTY WIDIAWATI	4	4	4	12	4	A
17	FIKI AYU ARSITA SARI	4	4	4	12	4	A
18	FITRIA CAHYANINGRUM	4	4	4	12	4	A
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	4	4	4	12	4	A
20	IKA YULIANTI	4	4	4	12	4	A
21	KANIF RACHMADI	4	4	4	12	4	A
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	4	4	4	12	4	A
23	MIA AVITA NINGRUM	4	4	4	12	4	A
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	4	4	4	12	4	A
25	MUSTAQIM	4	4	4	12	4	A
26	NUR ANNISA	4	4	4	12	4	A
27	NURUL MEILIDA	4	4	4	12	4	A
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
29	RISKA FEBRIANI	4	4	4	12	4	A
30	YULI WINARNI	4	4	4	12	4	A
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	4	4	4	12	4	A
					0	0	

Keterangan :

- 1 Tanggungjawab
- 2 Disiplin
- 3 Toleransi

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang- kadang tidak
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SPIRITUAL

KELAS : VIII C  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Voli Servis

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	4	4	4	12	4	A
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	4	4	4	12	4	A
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
4	ALDI DIMAS PRASTYO	4	4	4	12	4	A
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	4	4	4	12	4	A
6	AMANDA SETIANINGRUM	4	4	4	12	4	A
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	3	3	9	3	B
8	ANTON WIBOWO	4	4	4	12	4	A
9	BAGAS KURNIAWAN	3	3	3	9	3	B
10	CHANDRA NUR RIYADI	3	3	3	9	3	B
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	3	3	3	9	3	B
12	DANANG KURNIAWAN	3	3	3	9	3	B
13	FAHMI RAFIKA	4	4	4	12	4	A
14	FAJAR KHOIRUDIN	4	4	4	12	4	A
15	FAUGAN JATI	4	4	4	12	4	A
16	FETTY WIDIAWATI	4	4	4	12	4	A
17	FIKI AYU ARSITA SARI	4	4	4	12	4	A
18	FITRIA CAHYANINGRUM	4	4	4	12	4	A
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	4	4	4	12	4	A
20	IKA YULIANTI	4	4	4	12	4	A
21	KANIF RACHMADI	4	4	4	12	4	A
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	4	4	4	12	4	A
23	MIA AVITA NINGRUM	4	4	4	12	4	A
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	4	4	4	12	4	A
25	MUSTAQIM	4	4	4	12	4	A
26	NUR ANNISA	4	4	4	12	4	A
27	NURUL MEILIDA	4	4	4	12	4	A
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
29	RISKA FEBRIANI	4	4	4	12	4	A
30	YULI WINARNI	4	4	4	12	4	A
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	4	4	4	12	4	A

**Keterangan :**

- 1 Berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 2 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha
- 3 Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut

**Petunjuk Penskoran :**

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan  
 Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang- kadang tidak  
 Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan  
 Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR PENILAIAN KETRAMPILAN

KELAS : VIII C  
TANGGAL PENGAMATAN  
MATERI POKOK : Bola Voli Passing

No	Aspek Peserta Didik	Aspek Penilai			Jumlah	Rata-Rata	Nilai Akhir
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	3	2	3	8	2,67	66,6667
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	3	3	3	9	3,00	75
4	ALDI DIMAS PRASTYO	3	3	3	9	3,00	75
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	3	2	3	8	2,67	66,6667
6	AMANDA SETIANINGRUM	3	2	3	8	2,67	66,6667
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	3	3	9	3,00	75
8	ANTON WIBOWO	3	3	3	9	3,00	75
9	BAGAS KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
10	CHANDRA NUR RIYADI	3	3	3	9	3,00	75
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	3	3	3	9	3,00	75
12	DANANG KURNIAWAN	3	3	3	9	3,00	75
13	FAHMI RAFIKA	3	2	3	8	2,67	66,6667
14	FAJAR KHOIRUDIN	3	3	3	9	3,00	75
15	FAUGAN JATI	3	3	3	9	3,00	75
16	FETTY WIDIAWATI	3	2	3	8	2,67	66,6667
17	FIKI AYU ARSITA SARI	3	2	3	8	2,67	66,6667
18	FITRIA CAHYANINGRUM	3	2	3	8	2,67	66,6667
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	3	3	3	9	3,00	75
20	IKA YULIANTI	3	2	3	8	2,67	66,6667
21	KANIF RACHMADI	3	2	3	8	2,67	66,6667
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	3	3	3	9	3,00	75
23	MIA AVITA NINGRUM	3	2	3	8	2,67	66,6667
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	3	3	3	9	3,00	75
25	MUSTAQIM	3	3	3	9	3,00	75
26	NUR ANNISA	3	2	3	8	2,67	66,6667
27	NURUL MEILIDA	3	2	3	8	2,67	66,6667
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	3	3	3	9	3,00	75
29	RISKA FEBRIANI	3	2	3	8	2,67	66,6667
30	YULI WINARNI	3	2	3	8	2,67	66,6667
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	3	3	3	9	3,00	75

Keterangan :

- 1 Posisi awal
- 2 Kualitas gerak
- 3 Gerakan akhir

Petunjuk Penskoran :

- Skor 4 = Mau melakukan dan gerakan sempurna
- Skor 3 = Mau melakukan dan gerakan cukup baik
- Skor 2 = Mau melakukan, dan gerakan biasa
- Skor 1 = Mau melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

- |                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| Baik sekali     | (A) : apabila memperoleh skor 10-12 |
| Baik            | (B) : apabila memperoleh skor 7-9   |
| Cukup           | (C) : apabila memperoleh skor 4-6   |
| Kurang          | (D) : apabila memperoleh skor 1-3   |
| · Nilai Akhir = | <u>Jumlah Skor</u>                  |

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SOSIAL

KELAS : VIII C  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Bola Voli Passing

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	4	4	4	12	4	A
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	4	4	4	12	4	A
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
4	ALDI DIMAS PRASTYO	4	4	4	12	4	A
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	4	4	4	12	4	A
6	AMANDA SETIANINGRUM	4	4	4	12	4	A
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	4	3	10	3,33333333	A
8	ANTON WIBOWO	4	4	4	12	4	A
9	BAGAS KURNIAWAN	3	4	3	10	3,33333333	A
10	CHANDRA NUR RIYADI	4	3	3	10	3,33333333	A
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	4	3	3	10	3,33333333	A
12	DANANG KURNIAWAN	3	3	4	10	3,33333333	A
13	FAHMI RAFIKA	4	4	4	12	4	A
14	FAJAR KHOIRUDIN	4	4	4	12	4	A
15	FAUGAN JATI	4	4	4	12	4	A
16	FETTY WIDIAWATI	4	4	4	12	4	A
17	FIKI AYU ARSITA SARI	4	4	4	12	4	A
18	FITRIA CAHYANINGRUM	4	4	4	12	4	A
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	4	4	4	12	4	A
20	IKA YULIANTI	4	4	4	12	4	A
21	KANIF RACHMADI	4	4	4	12	4	A
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	4	4	4	12	4	A
23	MIA AVITA NINGRUM	4	4	4	12	4	A
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	4	4	4	12	4	A
25	MUSTAQIM	4	4	4	12	4	A
26	NUR ANNISA	4	4	4	12	4	A
27	NURUL MEILIDA	4	4	4	12	4	A
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
29	RISKA FEBRIANI	4	4	4	12	4	A
30	YULI WINARNI	4	4	4	12	4	A
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	4	4	4	12	4	A
					0	0	

**Keterangan :**

- 1 Tanggungjawab
- 2 Disiplin
- 3 Toleransi

**Petunjuk Penskoran :**

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang- kadang tidak
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

## LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SPIRITUAL

KELAS : VIII C  
 TANGGAL PENGAMATAN :  
 MATERI POKOK : Voli Passing

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN			JUMLAH SKOR	RATA-RATA	NILAI AKHIR
		1	2	3			
1	AFIRUZIN KURNIAWAN	4	4	4	12	4	A
2	AISYAH RIZKI TRI MULYANI	4	4	4	12	4	A
3	ALAM DWI PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
4	ALDI DIMAS PRASTYO	4	4	4	12	4	A
5	ALFIANA EVA FATMAWATI	4	4	4	12	4	A
6	AMANDA SETIANINGRUM	4	4	4	12	4	A
7	ANDIKA DWI SAPUTRA	3	3	3	9	3	B
8	ANTON WIBOWO	4	4	4	12	4	A
9	BAGAS KURNIAWAN	3	3	3	9	3	B
10	CHANDRA NUR RIYADI	3	3	3	9	3	B
11	CHAYUN MUNIR ARZAKHI	3	3	3	9	3	B
12	DANANG KURNIAWAN	3	3	3	9	3	B
13	FAHMI RAFIKA	4	4	4	12	4	A
14	FAJAR KHOIRUDIN	4	4	4	12	4	A
15	FAUGAN JATI	4	4	4	12	4	A
16	FETTY WIDIAWATI	4	4	4	12	4	A
17	FIKI AYU ARSITA SARI	4	4	4	12	4	A
18	FITRIA CAHYANINGRUM	4	4	4	12	4	A
19	HISYAM KAUTSAR ANJANU	4	4	4	12	4	A
20	IKA YULIANTI	4	4	4	12	4	A
21	KANIF RACHMADI	4	4	4	12	4	A
22	KURNIANWAN CAHYO NUGROHO	4	4	4	12	4	A
23	MIA AVITA NINGRUM	4	4	4	12	4	A
24	MUHAMMAD KHOLIS RAIHAN G.	4	4	4	12	4	A
25	MUSTAQIM	4	4	4	12	4	A
26	NUR ANNISA	4	4	4	12	4	A
27	NURUL MEILIDA	4	4	4	12	4	A
28	RAGIL AGUNG PAMUNGKAS	4	4	4	12	4	A
29	RISKA FEBRIANI	4	4	4	12	4	A
30	YULI WINARNI	4	4	4	12	4	A
31	YUSRIL AHMAD MAHENDRA	4	4	4	12	4	A

**Keterangan :**

- 1 Berdo'a sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan pembelajaran
- 2 Bersyukur kepada Tuhan Yang Maha
- 3 Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut

**Petunjuk Penskoran :**

- Skor 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- Skor 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak
- Skor 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- Skor 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Peserta didik memperoleh nilai :

Baik sekali

(A) : apabila memperoleh skor 10-12

Baik

(B) : apabila memperoleh skor 7-9

Cukup

(C) : apabila memperoleh skor 4-6

Kurang

(D) : apabila memperoleh skor 1-3

• Nilai Akhir =

Jumlah Skor

Jumlah butir aspek yang dinilai

**DOKUMENTASI MENGAJAR**

**SMP NEGERI 3 MLATI**

